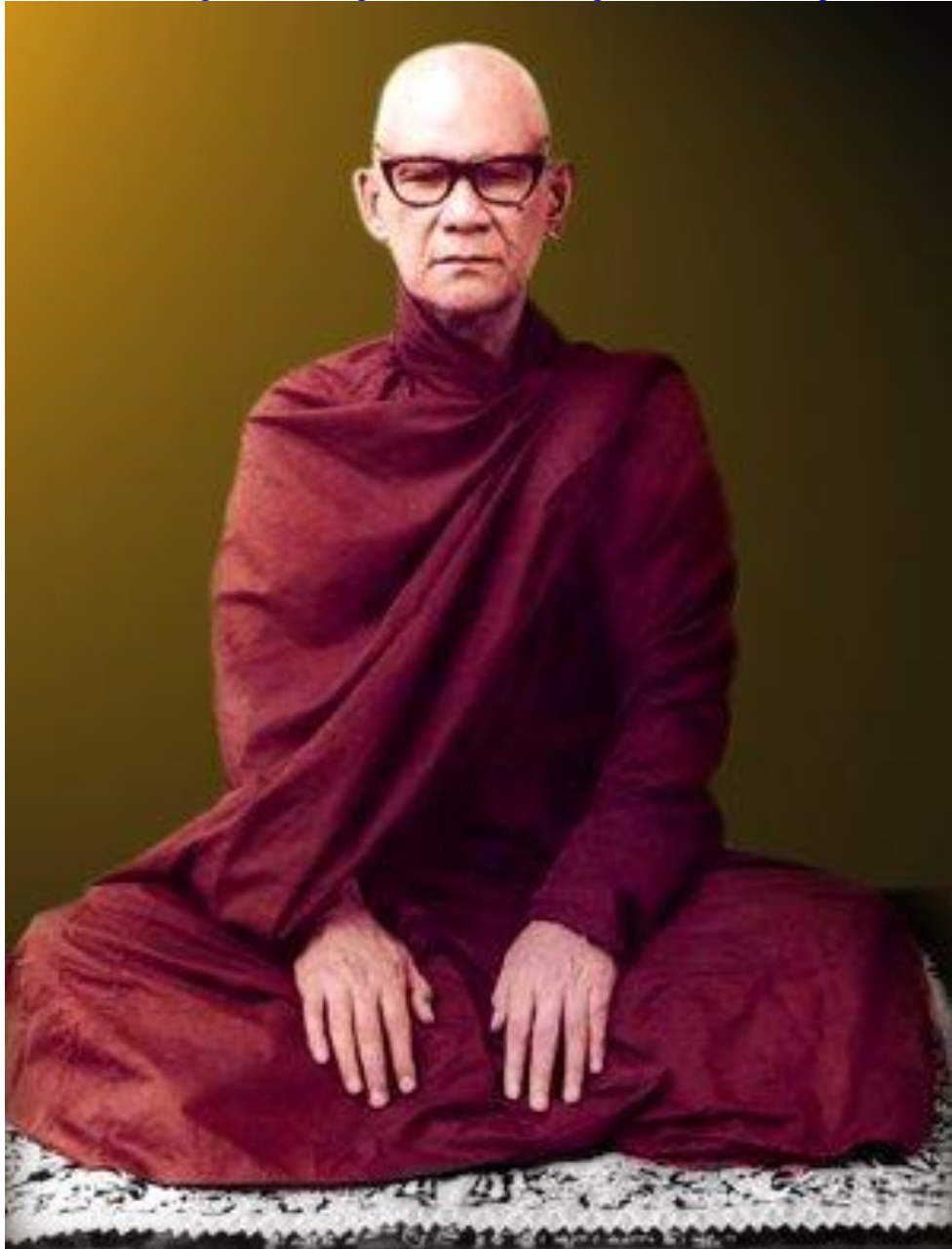


MEDITASI VIPASSANA METODE MAHASI SAYADAW

[Kirimkan Ini lewat Email](#)[BlogThis!](#)[Berbagi ke Twitter](#)[Berbagi ke Facebook](#)[Bagikan ke Pinterest](#)



MEDITASI VIPASSANA METODE MAHASI SAYADAW

Alih Bahasa Inggris - Indonesia :
Chandasili Nunuk Y. Kusmiana, Samuel B. Harsojo;
Editor : Thitaketuko Thera;
Edisi Kedua, Cetakan Pertama, Akhir Oktober 2002.

KATA PENGANTAR (buku kedua)

Kami mendapat kiriman tiga buah buku Dhamma dari Bhikkhu Visudhacara (Seorang Bhikkhu berkebangsaan Swiss) beberapa tahun lalu. Salah satu buku tersebut sangat menarik bagi kami karena mengupas proses meditasi *vipassana* secara rinci.

Setelah membaca isinya (aslinya dalam bahasa Inggris) kami memutuskan untuk menterjemahkan buku ini. Tentu ada alasan khusus mengapa buku ini yang kami pilih untuk diterjemahkan dan

diterbitkan. Ini karena begitu sedikitnya buku Dhamma di tanah air. Semakin sedikit lagi adanya buku yang mengupas tentang metode meditasi *vipassana* dalam bahasa Indonesia.

Aslinya buku ini sampai ke tangan kami tanpa nama penulis atau siapa orang yang telah mengumpulkan naskah-naskah ceramah di dalam buku ini. Karena, melihat teknik penulisannya, misal ditemukannya pengulangan kalimat di sana sini, juga banyaknya kalimat langsung, bahan-bahan buku diambil dari sekumpulan ceramah dari Rangoon, Burma sampai ke Sidney – Australia.

Menurut Bhante Thitakhetuko Thera yang kami hubungi di awal penerbitan buku pertama, buku ini mengupas praktek meditasi *vipassana* versi Mahasi Sayadaw. Perlu diketahui Almarhum Mahasi Sayadaw adalah salah satu guru meditasi besar di Burma.

Buku ini pertama kali kami terbitkan dalam bahasa Indonesia di tahun 1998 dengan jumlah terbatas dan cetakan yang sangat sederhana. Kami memberanikan diri menerbitkan lagi buku yang sama dengan menambah beberapa bahan baru (yang belum sempat kami terjemahkan di naskah pertama).

Berbeda dengan cetakan pertama yang seluruh naskah terjemahannya diedit oleh Bhante Thitakhetuko Thera, naskah tambahan (Bab IV dan V) kami selesaikan sendiri. Ini mengingat Bhante Thita saat ini memiliki kesibukan yang padat disamping kondisi jasmani beliau yang sering jatuh sakit. Meski demikian Bhante Thita tahu dari awal proses penerbitan buku kedua ini. Sementara kami memberanikan diri mencantumkan nama beliau sebagai editor (yang beliau tolak pada penerbitan pertama) didasari oleh rasa hormat dan kasih sayang yang dalam dari kami.

Terakhir, tak lengkap kiranya kami belum mengucapkan terima kasih kepada saudari Susan Inawati (Jakarta) yang dengan tulus mengumpulkan dana untuk penerbitan kedua buku ini. Juga terima kasih kepada para donatur (nama-nama donatur kami tulis di akhir buku) yang dengan sama tulusnya telah menyumbangkan sejumlah dana untuk merealisasikan rencana ini.

Semoga dengan keberadaan buku ini akan dapat membantu kita dalam mempraktekkan meditasi Vipassana secara baik dan benar.

Surabaya, akhir Oktober 2002.

Penerjemah

DANAR VIPASSAKA PRADANA

KATA PENGANTAR

(buku pertama)

Keberadaan seorang guru meditasi memiliki banyak arti. Terutama, dengan kasih sayang, ketekunan dan kesabaran beliau memberi semangat kepada para pemeditasi dalam menjalankan praktek vipassana.

Yang juga tak kalah penting beliau tahu kapan harus menegur, “memarahi”, “membiarkan” dan menjadi kawan. Gambaran guru seperti ini nyaris tidak ditemukan bilamana guru tersebut tidak mencapai tahap-tahap tertentu dalam kebijaksanaan Dhamma.

Namun kemuliaan guru demikian kadang menjadi celaan bagi para siswa maupun umat yang masih diliputi oleh kegelapan batin. Sebab yang menjadi tolok ukur adalah diri kita yang penuh “kebodohan” ini. Seperti halnya yang sering kami lakukan.

Kadang pada suatu latihan kami sudah merasa sedemikian luar biasa dalam mencapai kemajuan. Tapi ketika “kemajuan” itu dikonfirmasi kepada beliau kesimpulannya tidak lain adalah “penyelewengan” dari “rel” latihan vipassana.

Saat ini di tengah hirup pikuk duniawi kami menyadari segala kebodohan yang melandasi segala kebodohan yang melandasi semua penilaian kami atas tindakan beliau (yang sesungguhnya selalu diliputi kasih sayang yang luar biasa kepada para siswanya).

Untuk mengenang dan menghormati apa-apa yang telah beliau (dalam hal ini kami memahami ketidakinginan beliau untuk dipublikasikan) berikan, naskah terjemahan ini kami terbitkan.

Semoga dengan adanya buku ini kami memperoleh sedikit pencerahan. Dan, semoga buku ini bermanfaat bagi semua.

Batu, 10 Oktober 1998.

Penerjemah

DANAR VIPASSAKA PRADANA

B A B I

PETUNJUK-PETUNJUK UMUM SECARA SINGKAT

I.1. SAMATHA BHAVANA

Pertama-tama yang harus kita ketahui adalah perbedaan antara meditasi *Samatha* dan meditasi *Vipassana*. Jika tidak, mustahil bagi seseorang untuk berhasil berlatih meditasi dengan baik, karena yang akan didapati adalah kebingungan.

Perlu dijelaskan bahwa dalam agama Buddha dikenal dua macam meditasi, yaitu meditasi *Samatha* dan meditasi *Vipassana*.

Samatha berarti konsentrasi atau suatu keadaan mental yang membuat pikiran menjadi tenang. Ketika pikiran dikonsentrasikan pada sebuah obyek, ini dikenal sebagai konsentrasi pikiran. Maka, bila ingin meningkatkan konsentrasi dapat dipraktekkan meditasi *Samatha*. Sebab tujuan dari meditasi *Samatha* adalah untuk *mencapai tingkat-tingkat konsentrai yang lebih tinggi yang sering disebut jhana atau appana*.

Di Burma pengertian *jhana* ini dikenal dengan *Zhan*. Di Cina dikenal dengan sebutan *Chan* atau *Zen* di Jepang. Di sini *Zen* berarti *konsentrasi*. Tapi beberapa beberapa aliran (dalam agama Buddha) mengartikan *Zen* sebagai *meditasi*.

Dengan demikian *jhana* adalah tingkat meditasi yang sangat tinggi. Oleh sebab itu bila kita berlatih meditasi *Samatha*, kita akan memperoleh atau mencapai tingkatan konsentrasi tinggi yang juga dikenal dengan *jhana*.

Untuk mencapai *jhana-jhana* ini kita harus mengonsentrasikan pikiran pada satu obyek, seperti misalnya obyek pernapasan, salah satu obyek dalam *kasina*, *asubha* dan lain sebagainya.

Umumnya umat Buddha mempraktekkan meditasi dengan obyek napas. Dalam bahasa *Pali* meditasi dengan menggunakan obyek napas ini dikenal sebagai *Anapanasati*.

Saat berlatih meditasi dengan obyek napas, pikiran harus dipusatkan pada keluar-masuknya napas. Saat bernapas, udara menyentuh ujung hidung, maka kita amati dan mencatatnya dalam batin sebagai “napas masuk”. Juga saat menghembuskan napas (secara alami), udara melewati ujung hidung, kita mencatat hal itu sebagai “napas keluar”. Demikian seterusnya, dengan pikiran selalu terpusat pada ujung hidung.

Andaikata pikiran tidak dapat terpusat pada keluar-masuknya napas dan mengembara kemana-mana, serta berpikir hal-hal lain, seperti memikirkan keluarga, teman, sekolah, dan lain-lain, pikiran harus dipusatkan kembali pada obyek semula, yakni keluar-masuknya napas.

Meski pikiran dipusatkan pada keluar-masuknya napas, ini tidak dapat dipertahankan lebih lama. Pada masa awal berlatih, pikiran akan sering mengembara kemana-mana. Lalu kita harus mengajak kembali pikiran tersebut pada obyek semula, yakni obyek keluar-masuknya napas dan memperhatikan serta menyadari (= mencatat dalam batin) napas masuk dan keluar melalui sentuhan udara pada ujung hidung. Dengan cara ini pikiran dapat dipusatkan pada obyek dan memegang obyek tersebut lebih lama. Dengan cara ini latihan terus ditingkatkan.

Setelah berlatih selama seminggu atau sepuluh hari pikiran akan menjadi semakin terkonsentrasi pada keluar-masuknya napas melalui sentuhan dengan ujung hidung. Ini berarti konsentrasi anda semakin baik dan tajam. Jika latihan ini dilanjutkan sampai 2 atau 3 bulan, pikiran menjadi semakin terpusat dan terasah. Pemusatan pikiran pada obyek dapat bertahan selama 10 atau 15 menit. Demikianlah kita harus berjuang sebaik mungkin untuk mempertahankan pikiran pada obyek napas tersebut. Akhirnya pikiran menjadi terpusat pada keluar-masuknya napas dan pikiran menjadi bebas. Artinya ketika pikiran hanya terpusat pada keluar-masuknya napas, pikiran tanpa gangguan, tak ada kekacauan.

Kondisi pikiran seperti keinginan-keinginan hawa nafsu, kesakitan, kemalasan, kegelisahan, penyesalan dan keraguan (yang kesemuanya ini disebut halangan atau gangguan) dapat disingkirkan, karena pikiran hanya terkonsentrasikan pada satu obyek, yakni keluar-masuknya napas.

Sepanjang pikiran hanya terpusat pada keluar-masuknya napas melalui hidung, gangguan-gangguan seperti disebutkan tadi dapat disingkirkan. Sesudah itu pikiran akan semakin lunak, tenang dan cerah. Kita akan merasakan kedamaian selama pikiran dapat dipertahankan terpusat pada keluar-masuknya napas. Inilah yang dimaksud atau disebut dengan *jhanna*. Pikiran hanya benar-benar terpusat pada obyek meditasi, yakni keluar-masuknya napas.

Meskipun demikian, pikiran yang terpusat itu tidak dapat membangkitkan kesadaran untuk melihat kondisi-kondisi pikiran atau perubahan-perubahan pada tubuh yang terjadi dalam diri kita. Meditasi *Samatha* adalah meditasi yang melatih atau memusatkan pikiran saja bukan meditasi untuk membangkitkan kesadaran.

1.2. VIPASSANA BHAVANA

Meditasi lainnya yang kita kenal adalah meditasi *vipassana*. Arti dari *Vipassana* adalah kesadaran akan 3 corak dari keberadaan pikiran dan fenomena fisik. Apa sajakah ketiga corak itu ?

Ketiga corak tersebut adalah *anicca* (ketidakekalan), *dukkha* (segala sesuatu yang tidak memuaskan) dan *anatta* (tidak adanya diri atau aku yang kekal). Karenanya kita harus mengamati setiap kondisi pikiran atau perubahan fisik yang timbul pada saat itu. Pengamatan dilakukan dengan sungguh-sungguh sehingga kita dapat menyadari ketiga corak dari kondisi pikiran atau perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh.

Ketiga corak diatas, yakni *anicca*, *dukkha* dan *anatta* haruslah disadari secara jelas oleh pelaksana meditasi, sehingga gangguan-gangguan pikiran atau kekotoran batin seperti keserakahan, nafsu, kemelekatan, keinginan, keenggan, perasaan acuh tak acuh, kesombongan, iri hati dan lain-lain dapat dihancurkan.

Praktis meditasi *Vipassana* dapat menyadari *anicca*, *dukkha* dan *anatta* (dengan kata lain yang dikenal sebagai diri, saya, kamu atau aku) dan tidak menganggap setiap kondisi-kondisi pikiran atau perubahan-perubahan pada tubuh sebagai individu, aku atau kamu, melenyapkan konsep ke-aku-an, diri, atau roh yang merupakan akar dari kekotoran dan gangguan terhadap batin, sehingga kebahagiaan dan kedamaian dapat dicapai dalam pada kehidupan saat ini juga. *Inilah tujuan dari meditasi Vipassana.*

Vipassana dapat berarti batin. Pengetahuan oleh batin yang menembus kesunyataan dari bentuk-bentuk pikiran dan fenomena fisik disebut *Vipassana nana* (= pengetahuan pandangan terang).

Tujuan berlatih meditasi *Vipassana* adalah untuk membangkitkan kesadaran akan kesunyataan atas tiga corak dari pikiran dan perubahan pada tubuh sebagaimana adanya (*anicca*, *dukkha*, *anatta*). Untuk menyadari hal itu kita harus mencapai tingkatan-tingkatan dalam konsentrasi.

Tingkatan-tingkatan dalam konsentrasi ini dapat diperoleh dengan menyadari sepenuhnya segala sesuatu yang sedang terjadi pada tubuh dan pikiran. Sebab, untuk menyadari corak-corak asli dari tubuh dan bentuk-bentuk pikiran, kita harus melakukan perhatian penuh atas segala sesuatu yang sedang terjadi pada tubuh dan pikiran tersebut. Tidak perlu memikirkan hal-hal yang sedang terjadi pada pikiran atau proses-proses yang terjadi pada tubuh. Tidak perlu menganalisisnya. Juga tidak perlu mengkritik apa-apa yang sedang terjadi pada tubuh dan pikiran.

Saat berlatih meditasi *Vipassana*, tidak perlu melakukan analisa (penelitian), memikirkan hubungannya dengan sesuatu hal, mengkritik (hal-hal yang sedang muncul saat berlatih), mencari jawaban yang masuk akal, atau berpikir dengan pengertian-pengertian yang telah dimiliki sebelumnya. Apa yang harus dilakukan hanya menyadari/melihat apa yang sedang berlangsung pada tubuh dan pikiran. Tidak perlu bereaksi pada obyek (meditasi). Apakah itu baik atau buruk. Yang harus dilakukan hanyalah mengamati apa saja yang sedang terjadi atau muncul pada tubuh dan pikiran. Hanya menyadari. Tidak melakukan tindakan apapun. Tak melakukan penilaian. Hanya melihat apa yang sedang terjadi sebagaimana adanya. Hanya itu. Memiliki kesadaran penuh melihat hal-hal yang sedang terjadi apa adanya. Dan ketika kesadaran dimantapkan secara terus-menerus, maka pikiran menjadi terpusat.

Pada saat pikiran terpusat dengan baik, kesadaran terhadap kesunyataan dari bentuk-bentuk pikiran dan proses yang sedang terjadi pada tubuh, bangkit dengan hanya menyadarinya. Jadi, meditasi ini dikenal dengan meditasi pandangan terang atau meditasi *Vipassana*.

Dalam berlatih meditasi *Vipassana* hal yang paling penting adalah menyadari atau mengamati segala sesuatu yang muncul dalam pikiran.

Saat berlatih meditasi mungkin memikirkan keluarga, pekerjaan atau teman. Pikiran berkeliaran kemana-mana, memikirkan sesuatu yang lain. Bahkan kadang berkhayal, berencana dan lain sebagainya. Bentuk-bentuk pikiran ini harus disadari sepenuhnya : mengingat masa lalu, berencana,

berkhayal, berpikir yang lain, dengan mencatat dalam hati sebagai “Berpikir ... berpikir ... berpikir” atau “Berkhayal ... berkhayal ... berkhayal”.

Saat melihat banyak khayalan muncul dalam diri, catatlah itu sebagai “melihat ... melihat ... melihat” tanpa perlu menganalisisnya, tanpa perlu berpikir apakah itu, dan tanpa mengkritiknya. Maka, didalam mempraktekkan meditasi *Vipassana*/meditasi pandangan terang, kesadaran untuk tidak bereaksi adalah faktor untuk mencapai keberhasilan.

Tidak perlu melakukan aksi apapun saat melihat/menyadari suatu obyek. Saat mendengar suara, mencium bebauan, mencicipi masakan, menyentuh/meraba sesuatu, atau memikirkan sesuatu, tidak perlu bereaksi terhadap obyek-obyek tersebut. Hanya sadari dengan penuh kesadaran atas segala sesuatu yang dilihat, didengar, dicium, dicicipi, disentuh, dipikir, dengan mencatat hal-hal itu sebagai “melihat ... mendengar ... mencium ... mencicipi ... menyentuh ... berpikir”.

Dalam proses menyadari atau mencatat enam kesadaran ini, tidak perlu bereaksi atas obyek-obyek tersebut.

Sebagai contoh, karena besarnya kekuatan untuk menyadari atas kesadaran-melihat, maka kesadaran-melihat tidak dapat mengamati obyek dengan baik. Sehingga dengan ini tidak dapat digunakan untuk memberikan penilaian, apakah obyek itu baik atau buruk.

Ketika kesadaran-melihat tidak dapat digunakan untuk memberikan penilaian pada obyek sebagai sesuatu yang baik atau buruk, maka perasaan tidak akan menjadi baik atau buruk. Perasaan tidak akan terseret pada obyek yang muncul. Tentunya tidak ada reaksi sama sekali atas obyek-obyek itu.

Kesadaran tidak memiliki cukup waktu jika pengamatan tidak dilakukan. Maka akibat dari hal ini akan memunculkan penilaian pada obyek sebagai yang baik atau buruk.

Saat kesadaran-mengamati menilai obyek sebagai sesuatu yang baik, timbul kesenangan yang luar biasa atas obyek itu. Sebaliknya, bila kesadaran mengamati menilai obyek sebagai sesuatu yang buruk, akan timbul kesedihan.

Kita menyukainya, mencintainya, ingin mendapatkannya. Nafsu keinginan untuk memiliki muncul karena obyek itu dirasa menyenangkan. Keinginan adalah reaksi atas obyek yang tidak disadari atau dicatat. Keinginan adalah akar dari penderitaan, *dukkha*. Sebab-sebab timbulnya *dukkha* adalah adanya nafsu keinginan yang timbul karena kita lupa/gagal menyadari obyek yang muncul dan kita terseret untuk bereaksi. Timbulnya reaksi ini adalah bentuk dari nafsu keinginan atau cinta.

Tidak perlu bereaksi atas obyek yang muncul. Harus selalu sadar dan menyadarinya/mencatatnya (dalam batin) sebagai : “melihat ... melihat ... (atau mendengar ..., mencium ..., mencicipi ..., menyentuh). Jangan berpikir bila obyek-obyek itu muncul.

Pada saat menyadari setiap obyek yang timbul, apakah itu bentuk-bentuk pikiran atau proses-proses yang terjadi pada tubuh, tidak perlu bereaksi terhadap obyek-obyek tersebut. Dengan demikian timbul ketenangan. Inilah sebabnya kita namakan meditasi pandangan terang.

Untuk melatih meditasi pandangan terang yang dibutuhkan adalah menyadari segala sesuatu yang sedang terjadi pada tubuh atau pikiran. Tidak perlu memikirkannya, menghubungkannya dengan konsep-konsep maupun pengertian-pengertian yang telah dimiliki sebelumnya. Apabila konsep-konsep itu dibiarkan berkeliaran pada pikiran saat bermeditasi, maka wujud asli dari pikiran dan perubahan-perubahan pada tubuh yang diamati tidak akan dapat dipahami. Jadi, prinsip dari meditasi *Vipassana* atau pandangan terang adalah menyadari hal-hal yang muncul pada pikiran dan proses-proses pada tubuh sebagaimana adanya.

Melihat hal itu teknik pada meditasi ini tidaklah sulit. Boleh dikata sangat mudah dan sederhana. Tapi sangat efektif bila dipraktekkan dengan tekun. Harus bersabar bila belum dapat mencapai tingkat yang lebih tinggi dalam pencerahan. Ketekunan, kesabaran dan usaha yang tak kenal lelah adalah hal yang paling diperlukan bagi pemeditasi untuk mencapai keberhasilan.

Jelaslah bahwa prinsip dari meditasi *vipassana* adalah menyadari bentuk-bentuk pikiran dan proses-proses yang berlangsung pada tubuh dan batin. Selain itu pada meditasi *vipassana* kita memiliki obyek-obyek yang bervariasi. Bukan hanya satu obyek seperti dalam meditasi *Samatha*.

Inilah perbedaan yang harus dimengerti antara meditasi *Samatha* dan *Vipassana*, dimana pada meditasi *Samatha* hanya digunakan satu obyek meditasi seperti misalnya napas. Sementara dalam meditasi *vipassana* memiliki banyak obyek yang berbeda karena semua bentuk-bentuk pikiran dan proses-proses yang terjadi pada tubuh adalah obyek. Semua obyek-obyek itu harus disadari dan dicatat dalam batin.

I.3. MENGAMATI GERAKAN PERUT

Untuk membuat latihan tersebut lebih mudah kita dapat memperhatikan kembung-kempisnya perut. Pengamatan terhadap kembung-kempisnya perut tidak sama dengan meditasi yang menggunakan

obyek pernapasan. Ini disebut pengamatan terhadap unsur-unsur dalam diri. Sebab, kita mengamati empat unsur yang terdiri dari unsur tanah, air, api, dan udara. Pada permulaan berlatih kita akan menyadari atau mengamati sepenuhnya tentang empat unsur tersebut.

Pengamatan atas naik-turunnya (kembang-kempisnya) perut disebut (melatih) kesadaran akan unsur-unsur dalam diri manusia. Dalam bahasa Pali dikenal dengan sebutan *dhatu manasikara*. Ini bukanlah meditasi pernapasan (*anapanasati* seperti dalam meditasi *Samatha*) walaupun gerakan naik-turunnya perut berhubungan dengan keluar-masuknya napas. Tetapi hanya mengamati/menyadari terhadap gerakan naik-turunnya perut. Udara di dalam perut membuat gerakan kembang-kempis atau naik-turunnya perut. Gerakan naik-turunnya perut ini diamati dan dicatat “kembang ... kempis ... kembang ... kempis ...”.

Oleh sebab itu ini bukanlah meditasi pernapasan tetapi disebut *dhatu manasikara*, satu dari empat obyek kesadaran yang dijelaskan oleh Sang Buddha. Karena ini bukan meditasi pernapasan, kita tidak seharusnya melekat pada gerakan naik-turunnya perut sebagai satu-satunya obyek meditasi. Karena dalam meditasi *vipassana*, gerakan naik-turunnya perut merupakan pengamatan atas unsur-unsur dalam tubuh, satu dari sekian banyak obyek, bukanlah satu-satunya obyek meditasi.

Saat perut mengembang atau bergerak maju, sadari dan catat dalam batin sebagai “maju/kembang ...” Saat perut bergerak mundur atau mengempis, catat hal itu sebagai “mundur/kempis ...” Gerakan maju-mundur atau kembang-kempisnya perut disadari dan dicatat sebagai “maju ... mundur ... maju ... mundur” atau “kembang ... kempis ... kembang ... kempis ...”.

Sambil kita mengamati naik-turunnya perut, di dalam pikiran mungkin (muncul) memikirkan hal lain. Pada pemula, hal ini mungkin tidak disadari. Setelah beberapa saat berulah disadari bahwa pikiran berpindah ke obyek lain. Segera setelah menyadari hal itu, kita ikuti pikiran yang tertuju pada obyek tersebut, amati dan catat sebagai “berpikir ... berpikir ...” atau “melamun ... melamun ...”.

Saat pikiran yang mengembara itu kembali ke obyek utama, yaitu naik-turunnya perut, catat seperti biasa sebagai “naik ... turun ... naik ... turun ...”. Seandainya pikiran itu berkeliaran lagi, ikuti saja dan catat dalam batin sebagai “berpikir ... berpikir ...” (atau hal lain yang berkaitan dengan yang dituju oleh pikiran). Jika pikiran berhenti memikirkan hal/obyek tersebut, kembalilah pada obyek semula, yakni naik-turunnya perut. Semua aktifitas ini dicatat dalam batin sebagaimana mestinya.

Selang duduk bermeditasi selama 20–30 menit, mungkin timbul rasa sakit pada bagian tubuh. Kaki, lutut atau punggung terasa sakit. Rasa sakit tersebut lebih berpengaruh daripada obyek naik-turunnya perut. Karenanya pengamatan harus dialihkan pada rasa sakit itu serta dicatat dalam batin.

Rasa sakit tersebut lebih dominan daripada obyek semula (naik-turunnya perut). Amati dan catat sebagai “sakit ... sakit ... sakit ...”. Lakukan pengamatan terhadap rasa sakit secara intensif/terus-menerus dan penuh perhatian.

Rasa sakit mungkin menjadi lebih terasa. Kita harus menghadapinya dengan lebih sabar dan memandang rasa sakit itu sebagaimana adanya, dengan penuh kesabaran serta mencatatnya dalam batin sebagai “sakit ... sakit ... sakit ...”.

Apabila rasa sakit itu tak tertahankan, kita harus bangkit (dari posisi duduk) lalu lakukan meditasi jalan. Melakukan meditasi jalan jauh lebih baik daripada merubah posisi (dalam sikap duduk meditasi). Jadi, untuk melepaskan diri dari rasa sakit, tidak perlu berganti posisi. Bangkit dan lakukan meditasi jalan.

I.4. MEDITASI JALAN

Dalam melakukan meditasi jalan kita harus mengamati gerakan kaki. Saat melangkah dengan kaki kiri, pusatkan pikiran pada gerakan kaki kiri. Demikian pula pada kaki kanan. Catat gerakan kaki tersebut sebagai “kiri ... kanan ... kiri ... kanan ..”. Gerakan kaki dipengaruhi unsur *vayodhatu*, merupakan unsur udara yang harus ditembus dengan kesadaran akan kesunyataan itu.

Lalu pengamatan terhadap gerakan kaki dapat ditingkatkan menjadi dua bagian. Tentunya ini dilakukan setelah mengamati gerakan kaki kiri dan kanan berlangsung dengan baik. Dua bagian gerakan itu, adalah “angkat” dan “turun”. Saat mengangkat kaki, amati dan catat hal itu sebagai “angkat”. Begitu pula bila menurunkan kaki. Gerakan kaki tersebut diamati dan dicatat sebagai “angkat ... turun ... angkat ... turun ...”.

Pengamatan dapat ditingkatkan dengan membagi gerakan kaki menjadi tiga bagian, yakni “angkat”, “maju”, “turun”.

Gerakan kaki mulai dari “mengangkat”, “maju” dan kemudian “menurunkannya” dilakukan dalam satu rangkaian gerakan. Sehingga satu gerakan tersebut terbagi dalam tiga bagian, yakni “angkat”, “maju”, dan “turun”. Amati dan catat gerakan itu sebagai “angkat ... maju ... turun ...”.

Dalam melakukan meditasi jalan, jangan melihat sekeliling. Pandangan mata setengah tertutup dan jarak pandang sejauh lebih kurang 2 meter di depan kita. Jangan lebih dekat dari itu. Pikiran harus terpusat pada gerakan kaki “angkat ... maju ... turun ...”. Jangan berjalan dengan cepat, sebab hal ini akan membuat kita tidak dapat menyadari gerakan kaki dengan baik. Gerakan melangkah harus dilakukan dengan perlahan.

Ketika mencapai batas akhir dari lintasan, kita dapat berbalik. Saat berbalik, ada keinginan untuk membalikkan badan. Maka keinginan itu harus dicatat (dalam batin) sebagai “ingin ... ingin ... ingin ...”. Kemudian pengamatan ditujukan kepada gerakan tubuh yang berbalik serta dicatat sebagai “balik ... balik ... balik ...”.

Sewaktu wajah menghadap ke arah darimana kita datang, tetaplah berdiri tegak dan amati posisi tubuh dalam keadaan demikian sebagai “berdiri ... berdiri ... berdiri ...” selama lebih kurang sepuluh kali. Kemudian praktek meditasi jalan dapat dilanjutkan kembali serta mencatat setiap gerakan kaki sebagai “angkat ... maju ... turun ...”.

Latihan ini dapat dilakukan, setidaknya, selama 1 jam. Namun bagi pemula mungkin agak sulit untuk berjalan selama 1 jam. Mungkin menjadi 30 menit.

Saat mencapai dinding atau batas lintasan, kita dapat melakukan hal yang sama. Pertama, tetap berdiri tegak sambil mencatat dalam batin sebagai “berdiri ... berdiri ... berdiri ...”. Amati posisi tubuh dalam keadaan tegak tersebut lalu catatlah “ingin ...ingin ... ingin...” (ketika muncul keinginan untuk memutar tubuh) sambil memutar tubuh “balik ... balik... balik ...” secara perlahan. Kemudian berjalan kembali ke arah darimana kita datang pada lintasan yang sama. Pusatkan pikiran pada gerakan kaki sampai benar-benar terpusat, yang dalam bahasa Pali disebut *Samadhi*.

Samadhi ini dapat dicapai dengan melatih kesadaran secara terus-menerus. Juga dapat dibangkitkan dengan cara melakukan meditasi jalan maupun duduk secara bergantian.

Setelah berjalan, selama 30 menit atau 1 jam, kita dapat kembali ke tempat kita duduk. Konsentrasi dan kesadaran yang dikumpulkan selama melakukan meditasi jalan tidak seharusnya kacau atau terpatalkan saat berjalan menuju ke tempat kita duduk bermeditasi. Kesadaran harus dipertahankan tetap utuh saat menuju tempat melakukan meditasi duduk. Gerakan kaki harus dipertahankan tetap stabil sampai ke tempat kita duduk bermeditasi. Ketika mencapai tempat tersebut, catatlah posisi tubuh itu sebagai “berdiri ... berdiri ... berdiri ...”. Posisi tubuh yang tegak ini harus dalam keadaan diam. Lalu kita dapat duduk dan meneruskan praktek meditasi tersebut.

Ada keinginan untuk duduk. Keinginan ini harus diamati dan dicatat dalam batin sebagai “ingin ... ingin ... ingin ...”. Kemudian duduklah secara perlahan. Gerakan untuk duduk ini harus tetap diamati dan dicatat dalam batin sebagai “duduk ... duduk ... duduk ...”. Saat tubuh (pantat) menyentuh tempat duduk, kita harus mencatatnya sebagai “sentuh ... sentuh ... sentuh ...”. Juga saat mengatur tangan dan kaki, semuanya ini harus diamati dengan penuh kesadaran. Dalam posisi duduk bermeditasi, posisi kaki dapat disilangkan atau posisi apa saja yang enak. Jika berganti posisi dari meditasi duduk ke meditasi jalan, juga saat bangkit dari posisi duduk, harus tetap waspada dan mengamati semua gerakan tangan, kaki, serta gerakan-gerakan tubuh secara keseluruhan. Ketika berjalan, amati gerakan kaki dan catat dalam batin sebagai “kiri ... kanan ... kiri ... kanan ...”. Saat mencapai tepi/batas lintasan, tetaplah berdiri tegak sampai mengamati posisi tersebut. Catat dalam batin sebagai “berdiri ... berdiri ...”.

Dengan cara ini kita harus menyadari sepenuhnya apa saja yang muncul pada tubuh dan pikiran. Inilah meditasi pandangan terang. Meditasi yang bertujuan untuk menyadari semua bentuk-bentuk pikiran dan proses-proses yang sedang terjadi pada tubuh sebagaimana adanya.

BAB II PETUNJUK LANJUTAN

II.1. MEDITASI JALAN

Ketika melakukan meditasi jalan konsentrasikan pikiran pada langkah kaki. Konsentrasi akan melemah bila pikiran tertuju pada bagian-bagian lain dari kaki, seperti lutut atau pangkal paha. Begitu pula dalam hal kecepatan melangkah.

Langkah kaki yang terlampau cepat akan membuat proses pengamatan terhadap gerakan kaki tersebut tidak dapat dilakukan secara tepat dan penuh perhatian. Hal ini pun akan membuat konsentrasi melemah.

Pada saat melangkah kita tak perlu melihat sekeliling dan ke tempat-tempat lain. Perhatikanlah, keinginan/nafsu adalah penyebab yang menimbulkan pengaruh melihat. Bila unsur penyebabnya telah

dimusnahkan, tidak akan ada pengaruh yang mendorong munculnya keinginan untuk melihat. Dengan demikian kita tidak ingin melihat. Maka cara terbaik untuk mengendalikan mata adalah menyadari keinginan untuk melihat saat keinginan tersebut muncul.

Kita harus menyadari saat keinginan untuk melihat sesuatu muncul dengan mencatat, “ingin ... ingin ... ingin ...”, sampai keinginan tersebut hilang. Jika keinginan untuk melihat ini telah hilang kita tidak akan lagi memiliki keinginan untuk melihat ke sekeliling. Akibatnya konsentrasi tidak terpecah. Maka waspadalah melihat munculnya nafsu keinginan apapun sampai keinginan tersebut lenyap. Hanya dengan lenyapnya nafsu keinginan kita dapat melanjutkan mengamati langkah kaki.

Setelah berjalan selama lima sampai sepuluh menit pikiran mungkin akan berkeliaran, berkhayal atau memikirkan sesuatu. Dalam hal ini kita harus berhenti melangkah, tetap dalam posisi berdiri dan sadari hal itu sebagai “berkhayal ... berkhayal” atau “berpikir ... berpikir” hingga khayalan atau pikiran tersebut lenyap. Setelah itu meditasi jalan dapat dilanjutkan kembali.

Langkah kaki haruslah pendek, sekitar sepanjang kaki, sehingga kita dapat melangkah dengan baik dan mengamatinya dengan tepat dan terarah. Bila langkah terlalu panjang, sebelum kita meletakkan kaki pada lantai, kemungkinan yang terjadi adalah secara tidak sadar kita telah mengangkat tumit dari kaki yang satunya. Maka kita akan kehilangan pengamatan terhadap pengangkatan tumit tersebut. Hal ini dikarenakan langkah kita terlalu panjang.

Sesudah meletakkan kaki dengan baik, kita dapat mulai mengangkat tumit dari kaki yang lain. Lalu amati dan sadari gerakan tersebut dengan baik sehingga permulaan dari mengangkat tumit dapat sepenuhnya disadari.

Kita dapat mengamati gerakan kaki dalam tiga bagian, yaitu “angkat”, “maju”, “turun”. Ini dilakukan setelah mengamati atau mencatat (dalam batin) gerakan kaki “kiri ... kanan ... kiri ... kanan ...” selama lebih kurang sepuluh menit.

Pengamatan gerakan kaki dalam dua bagian kurang begitu baik, karena saat mengangkat kaki dan menurunkannya, kaki tersebut akan tetap berada di tempat yang sama. Seharusnya, setelah mengangkat kaki kita harus menggerakkan kaki maju dalam jarak tertentu untuk kemudian menurunkannya. Dengan mencatat gerakan turun setelah angkat, kita melewati pengamatan proses gerakan maju atau mendorong. Langkah kaki pada bagian pertengahan menjadi hilang. Maka, kita perlu melakukan pengamatan gerakan kaki menjadi tiga bagian, yaitu “angkat”, “maju”, “dorong”.

Ketika meletakkan kaki dan kaki tersebut menyentuh lantai, kita dapat mencatatnya sebagai “sentuh”. Dengan cara ini pengamatan gerakan kaki menjadi “angkat ... maju ... turun ... sentuh ...”.

Juga saat kaki menyentuh lantai, kita mengangkat kaki yang lain dengan mulai mengangkat tumit. Segera setelah mengangkat tumit kita harus menekan kaki depan sedikit. Penekanan tersebut harus disadari dan dicatat dalam batin sebagai “tekan”. Maka, gerakan terbagi menjadi “angkat ... maju ... turun ... sentuh ... tekan ...”.

Dalam kitab komentar tertulis, langkah kaki harus dicatat dalam enam gerakan. Saat mengangkat tumit dan mencatatnya sebagai “angkat” kemudian menaikkan kaki dicatat sebagai “naik”. Sehingga gerakan kaki terbagi menjadi “angkat ... naik ... maju ... turun ... sentuh ... tekan”.

II.2. HUBUNGAN JASMANI dan BATIN

Setiap tindakan dimulai oleh proses mental yaitu keinginan. Saat timbul keinginan mengangkat kaki, kita mengangkat kaki tersebut. Bukan hanya mengangkat kaki, tapi semua tindakan dan gerakan lainnya dimulai oleh proses mental, yaitu keinginan.

Bila dapat mengamati keinginan maka kita mampu menyadari hubungan antara gerakan kaki dan proses mental.

Untuk menyadari bagaimana kedua proses ini bekerja, proses jasmani yaitu gerakan dan proses mental yaitu keinginan, saling berhubungan satu sama lain, kita harus memiliki konsentrasi yang sangat dalam yang ditumbuhkan dari kesadaran pada gerakan kaki.

Jika dapat menyadari bagaimana kedua proses itu berhubungan satu sama lain, serta tidak memiliki ide tentang individu yang sedang berjalan, mengangkat kaki, atau “diri” yang mendorong gerakan ke depan, kesadaran tersebut merupakan suatu harapan, sebuah proses mental yang disebabkan dari gerakan mengangkat kaki.

Tanpa suatu maksud atau keinginan, gerakan tak mungkin dilakukan. Dengan cara ini kita dapat memahami hukum sebab-akibat di dalam meditasi jalan.

Apa yang menyebabkan kaki dapat diangkat ? Tidak lain jawabnya adalah keinginan. Maksud atau keinginan itu menyebabkan ujung jari kaki dapat diangkat. Maksud/keinginan itu menyebabkan kaki menekan dan seterusnya. Kita tidak akan menemukan individu, diri atau jiwa yang mengangkat, menaikkan dan mendorong kaki ke depan.

Kenyataannya keinginan membuat kaki diangkat, dinaikkan dan didorong ke depan serta diturunkan. Itu adalah suatu keinginan. Bukan diri, jiwa, saya atau kamu. Itu adalah keadaan mental. Saat keadaan itu timbul, sesaat kemudian lenyap. Itu bukanlah suatu kesatuan yang permanen. Bukan kesatuan yang tak berakhir yang disebabkan oleh konsep adanya individu tertentu. Itu hanya sebuah proses mental alami yang menyebabkan kaki dapat diangkat, ujung jari naik dan mendorong ke depan, serta lain sebagainya.

Demikianlah keinginan “angkat”, “naik”, “dorong”, “turun”, “sentuh” dan “tekan” diamati. Saat menyadari sentuhan hal itu tidak didahului oleh keinginan. Sebab pada saat menjatuhkan kaki dan menyentuh tanah, hal itu terjadi secara otomatis, tanpa peduli ada keinginan atau tidak. Dan kenyataannya tidak ada keinginan. Maka, sebelum “sentuh” kita tidak perlu menyadari “keinginan sentuh”. Sebab tidak ada keinginan disana. Sehingga proses tersebut menjadi, keinginan “angkat”, keinginan “naik”, keinginan “dorong”, keinginan “turun”, “sentuh” dan keinginan “tekan”.

Sang Buddha Yang Maha Tahu telah mengajarkan empat posisi meditasi, yaitu berjalan, berbaring, duduk dan berdiri. Saat melatihnya kita harus menyadari semua tindakan dan gerakan yang melibatkan keempat posisi ini tanpa terputus.

Sang Buddha juga mengajarkan untuk menyadari semua aktifitas sehari-hari. Apa yang beliau ajarkan adalah menyadari secara penuh setiap kegiatan jasmani sebagaimana adanya. Apapun yang dilakukan harus disadari dan diamati tanpa terputus. Sehingga mampu dipertahankannya kesadaran yang kokoh sepanjang hari. Keberlangsungan kesadaran yang kokoh ini disebabkan oleh konsentrasi yang sangat dalam.

Apabila kesadaran suatu saat diterobos oleh ingatan atau emosi, terjadilah suatu pemisah antara kesadaran awal dan kesadaran berikutnya. Kesadaran yang terpecah semacam ini tidak dapat berkelanjutan dan berlangsung secara konstan.

Untuk memiliki pengertian secara benar mengenai kenyataan mutlak pada proses-proses jasmani dan batin, bukan adanya suatu diri atau jiwa yang kekal, kita harus menyadari apapun yang timbul pada batin dan jasmani sebagaimana adanya.

Sang Buddha mengatakan, saat meluruskan lengan, harus disadari “sedang meluruskan lengan”. Saat meluruskan kaki, harus disadari “sedang meluruskan kaki”. Ketika menekuk lengan atau kaki, harus disadari “sedang menekuk lengan atau kaki”. Sepanjang sedang menekuk lengan atau kaki, harus disadari “sedang melakukan gerakan menekuk”. Sepanjang atau kaki diluruskan, haruslah disadari gerakan meluruskan tersebut. Dengan cara ini kita dapat menyadari secara benar kenyataan dari seluruh gerakan tangan dan kaki. Sehingga dapat disadari akan kenyataan bekerjanya/beradanya unsur udara atau angin.

Selama duduk bermeditasi sensasi berupa rasa sakit mungkin dialami. Kita harus bersabar dengan hal itu dan tidak terburu-buru merubah posisi. Sebab merubah posisi adalah hal yang kurang baik. Tapi sering terjadi, meski tidak merubah posisi duduk, tangan bergerak kesana-kemari. Kadang tangan menyentuh wajah atau kepala.

Tanpa mengalami sensasi seperti rasa gatal, kita tidak mungkin menggosok wajah atau tangan. Kadang saat merasa sangat lelah atau kesakitan, tangan secara otomatis terangkat dan menyentuh atau bersandar pada lutut, dan lain sebagainya.

Dalam sistematika duduk meditasi, tidak seharusnya ada gerakan, walaupun hanya tangan. Posisi duduk harus seperti patung sehingga tidak memecah konsentrasi, tetapi sebaliknya membuat konsentrasi semakin terpusat dan stabil.

Jika menggerakkan tangan dari satu tempat ke tempat lain, pikiran akan bergerak mengikuti tangan. Konsentrasi pecah.

Kebiasaan bergerak tanpa sadar membuat kita terus melakukannya dimasa mendatang. Maka, perlu mengingatkan diri sendiri untuk mengambil posisi seperti patung, “saya harus duduk seperti patung Sang Buddha”.

Kadang secara tidak sadar menggerakkan tangan. Meski dikatakan tanpa sadar, sesungguhnya pikiran mengikuti gerakan tangan itu. Tanpa suatu maksud/keinginan untuk menggerakkan tangan, tangan tidak akan mungkin bergerak. Karena keinginanlah yang menjadi sebab Bergeraknya tangan tersebut. Keinginan itu merupakan proses mental. Pikiran yang terkonsentrasi juga merupakan sebuah proses mental.

Saat menggerakkan tangan dan pikiran mengikuti gerakan itu, konsentrasi terpecah. Maka, berusaha untuk tidak menggerakkan atau memindahkan tangan dari satu tempat ke tempat yang lain selama duduk bermeditasi.

Untuk memiliki konsentrasi yang kuat, kesadaran harus diupayakan tidak terputus dan konstan sepanjang hari. Agar dapat memiliki kesadaran yang berkelanjutan dan konstan, haruslah memiliki

cukup usaha dalam mempraktekkan pengamatan. Harus selalu sadar atas apapun yang muncul pada jasmani dan batin saat sedang duduk, berjalan, dan melaksanakan aktifitas sehari-hari selama bermeditasi.

Dengan cara ini kesadaran dapat dipertahankan stabil dan konstan. Untuk memiliki kesadaran seperti ini, haruslah dimiliki cukup usaha. Agar dimiliki cukup usaha, harus cukup yakin terhadap teknik meditasi yang dipraktekkan atau pun pada Dhamma.

Apa yang menyebabkan penderitaan atau *dukkha*? *Lobha* atau keterikatan adalah sebab penderitaan. Bila muncul keterikatan pada pengalaman yang menyenangkan pada saat meditasi itu disebut *dukkha* juga.

Meditasi adalah sesuatu dimana kita diharap menimba pengalaman sebanyak mungkin. Ia bukan sesuatu dimana kita harus terikat, seaneak apapun pengalaman yang timbul. Bila kita terikat dengan pengalaman yang baik dan menyenangkan di waktu lalu atau hari ini meditasi kita pasti mengalami kemunduran. Kemunduran bisa berupa konsentrasi yang menurun. Hal ini akan menimbulkan penyesalan. Dibutuhkan usaha yang lebih besar untuk mengamati kekacauan. Akibatnya dibutuhkan tenaga lebih banyak yang mengakibatkan cepat merasa lelah.

Pengalaman yang tak mengenakkan ini bukanlah hanya disebabkan oleh keterikatan akan pengalaman yang baik. Sebab secara alamiah kita cenderung ingin mengulang atau meraih kembali pengalaman menyenangkan yang pernah kita alami. Padahal pengalaman apapun dalam meditasi tak akan berlangsung selamanya.

Sang Buddha mengatakan, keterikatan adalah *Samudaya Sacca*. *Samudaya* berarti sebab awal dari segala sesuatu. Dan *Sacca* adalah kebenaran. Maka, *Samudaya Sacca* berarti kebenaran atas sebab dari penderitaan. Kesimpulannya, sebab dari penderitaan adalah keterikatan. Inilah yang benar.

II.3. JANGAN BERPIKIR

Kadang saat melakukan meditasi jalan, pikiran berkeliaran atau berkhayal tapi kita tetap meneruskan praktek meditasi dengan mengamati gerakan “angkat ... dorong ... turun ...”. Ketika sampai di batas lintasan, kita tetap berdiri dan menyadari bahwa pikiran sedang berkeliaran atau melamun. Mungkin kita terkejut dengan kenyataan ini.

Peristiwa ini terjadi karena kita lupa mengamati, tidak menyadari bahwa pikiran sedang berkeliaran. Padahal kita beranggapan masih mengamati langkah kaki. Saat mencoba mengamati pikiran tersebut akhirnya disadari bahwa pikiran sedang melakukan sesuatu. Melamun, berkhayal atau tengah mengamati akhir dari proses melamun.

Akhirnya saat mengetahui, katakanlah dua atau tiga detik setelah lamunan itu muncul, gerak pikiran itu dapat ditangkap. Kadang disadari pikiran sedang berkeliaran karena terus-menerus mengamati. Tipuannya dapat disadari.

Karenanya saat mempraktekkan meditasi, kita harus mengamati bentuk-bentuk pikiran tanpa pernah langkah sedikitpun.

Awalnya kita mungkin tidak mengetahui, menjadi tidak waspada terhadap bentuk-bentuk pikiran saat ia muncul. Lambat-laun hal itu dapat disadari juga. Katakanlah dalam 10 kali bentuk-bentuk pikiran itu muncul, kita dapat mengamatinya sebanyak 3 kali. Untuk kemudian bertambah menjadi 8 kali. Akhirnya semua bentuk-bentuk pikiran yang muncul dapat disadari sepenuhnya.

Pada keadaan demikian “pencuri” telah tertangkap. Bentuk-bentuk pikiran tersebut tak dapat terlepas lagi. Sehingga pikiran dapat terkonsentrasi pada pengamatan setiap obyek.

Walau demikian, bentuk-bentuk pikiran tersebut bukanlah musuh kita. Tetapi merupakan sahabat. Bila muncul keenganan terhadap bentuk-bentuk pikiran tersebut berarti kita telah terikat padanya. Sebab saat ia datang, muncul kekecewaan. “Oh, banyak melamun ... Saya tak dapat berkonsentrasi dengan baik”.

Dalam hal ini kita terikat dengan munculnya perasaan enggan terhadap bentuk-bentuk pikiran tersebut. Kita mengira tidak menyukainya. Padahal yang terjadi adalah sebaliknya. Kita akan menyenangkannya dan ia akan semakin sering datang.

Sesungguhnya bentuk-bentuk pikiran itu sahabat kita. Mengapa ? karena, bila tidak memiliki pikiran, kita akan kehilangan kesempatan baik untuk menyadari sifat sesungguhnya dari pikiran. Seandainya sifat sejati dari pikiran tidak disadari, atau tidak mengetahui bahwa pikiran itu tidak kekal, penuh penderitaan, tak ada jiwa/diri, kita akan beranggapan bahwa semua itu sebagai “aku/diri”.

Kadang suatu yang buruk muncul di pikiran. Jika tidak menyadari hal itu, kita akan terseret dan menjadi terikat olehnya. Ini terjadi karena tidak menyadari munculnya bentuk-bentuk pikiran tersebut.

Ketika bentuk-bentuk pikiran itu muncul dan diamati, kita dapat menyadarinya, setidaknya akan terlihat bahwa itu hanyalah sebuah proses berpikir. Jangan menganggap itu sebagai diri atau individu. Sekali lagi, sadari saja hal itu sebagai proses berpikir.

Akhirnya kita menyadari adanya proses berpikir dan proses menyadari atas pikiran itu sendiri. Disini terlihat adanya dua proses mental. Di sisi lain kita tak perlu mengidentifikasi diri dengan proses berpikir itu selain menyadari proses berpikir yang tengah muncul.

Dengan proses di atas kita mulai mampu menghapuskan ide tentang eksistensi adanya “orang”, “diri” atau “individu” yang berhubungan dengan proses pikiran. Kesadaran ini merupakan pengetahuan atau pandangan terang yang muncul dari pengamatan atas proses berpikir.

Karenanya pikiran adalah sahabat kita. Bila tidak memiliki pikiran kita tak mengetahui hakekat pikiran. Jika tak memiliki kesadaran atas pikiran sebagaimana ia adanya, waktu kita akan terbuang sia-sia untuk sekedar mengidentifikasi pikiran, kapan munculnya disertai ide adanya konsep “aku”, “milikku”, atau “diri”. Disini muncul *sakkaya ditthi, atta ditthi* yang jadi sebab munculnya kekotoran batin dan akhirnya menimbulkan penderitaan.

Karenanya perlulah bersikap wajar terhadap bentuk-bentuk pikiran yang muncul. Sikap wajar yang bagaimanakah ini? Dengan menganggap apapun bentuk pikiran yang muncul adalah sahabat kita.

Saat berpikir sebaliknya, bahwa bentuk pikiran adalah musuh, muncul pertarungan dengan pikiran tersebut. Jadi catat apa saja bentuk pikiran yang muncul. Saat lamunan muncul, sadari secepatnya dan catatlah dengan cermat, sabar dan teliti sebagai ...”melamun ... melamun ...”.

Sekali lagi, biasanya kita bertarung dengan bentuk-bentuk pikiran karena menganggapnya sebagai musuh. Jadi bersikaplah sebaliknya. Ini yang terbaik.

Sewaktu bentuk-bentuk pikiran muncul, terimalah, amati dan sadari sampai ia lenyap. Setelah itu kembalilah segera ke objek utama, yakni mengamati kembang dan kempisnya perut.

Seandainya bentuk-bentuk pikiran yang sama muncul lagi, terimalah apa adanya. Juga amati dengan penuh ketenangan, cermat dan tepat. Maka bentuk-bentuk pikiran itu akan meluruh.

Akhirnya timbul kesadaran bahwa bentuk pikiran yang muncul tak akan bertahan lama. Bila kita mampu mencatat bentuk pikiran yang muncul ia akan segera lenyap. Catatlah dalam batin sebagai “berpikir ... berpikir ...”.

Setelah itu muncul bentuk pikiran yang baru. Tak lupa kita catat lagi sebagai ...“berpikir ... berpikir...”.

Bentuk pikiran yang baru itu akan lenyap pula. Lama-lama muncul kesadaran bahwa bentuk-bentuk pikiran itu tidak kekal. Karenanya kita perlu bersahabat dengan bentuk-bentuk pikiran itu dan tidak terikat olehnya. Inilah yang dimaksud dengan bersikap wajar terhadap bentuk-bentuk pikiran yang muncul. Dengan sikap ini akan membuat kita terbebas dari gangguan dan kekecewaan terhadap bentuk-bentuk pikiran tersebut.

Saat bentuk-bentuk pikiran muncul dan kita mampu menyadarinya, secara perlahan objek itu semakin melemah dan terus melemah. Seiring dengan semakin melemahnya bentuk-bentuk pikiran itu, kesadaran kita semakin menguat. Sehingga pikiran menjadi tenang, tak lagi berkeliaran atau dipenuhi lamunan dan khayalan.

Perhatian terpusat pada objek yang diamati atau disadari, yakni gerakan kaki “angkat ... dorong ... turun ...”. Apapun yang kita amati/sadari, konsentrasi ada di sana. Konsentrasi semakin terpusat dan batin menjadi jernih.

Kalau tahap meditasi ini dapat dilewati dengan memuaskan, akan ada banyak harapan yang timbul. Pada tahap ini memang membuat kita mampu menyadari proses-proses pada tubuh dan pikiran sebagaimana adanya. Dan pada titik ini mulai muncul pandangan terang atau pengetahuan tingkat pertama, kedua, ketiga dan seterusnya.

Sebelum mencapai pengetahuan ini, kita harus berusaha dengan sungguh-sungguh, terutama menyadari kegiatan sehari-hari selama meditasi berlangsung. Yang Mulia Mahasi Sayadaw juga menekankan untuk selalu menyadari kegiatan sehari-hari secara mendetail. Sebisa mungkin melakukan semua tindakan dan kegiatan tersebut secara perlahan.

BAB III MENYADARI RASA SAKIT

III.1. RASA SAKIT SEBAGAIMANA ADANYA

Vipassana atau meditasi pandangan terang berdasarkan empat landasan kesadaran, yaitu *Kayanupassana Satiphatana* (pengamatan atas obyek jasmani), *Vedananupassana Satiphatana*

(pengamatan atas bentuk-bentuk perasaan), *Citanupassana Satiphata* (pengamatan atas pikiran) dan *Dhammanupassana Satiphata* (pengamatan atas bentuk-bentuk pikiran).

Bentuk-bentuk pikiran yang dimaksud di sini adalah pikiran itu sendiri sebagai obyek meditasi, seperti berpikir, pikiran tidak terkonsentrasi, pikiran kabur, terpusat dan lain sebagainya. Dengan kata lain, pemeditasi haruslah menyadari dan mencatat setiap perubahan pada batin dan jasmani yang sedang muncul dan dominan pada saat itu.

Dan *Vedanānupassana Satiphata*, yakni pengamatan atas bentuk-bentuk perasaan, terbagi menjadi 5 bagian, yaitu *sukha-vedana*, *dukkha-vedana*, *somanasa-vedana*, *domanasa-vedana*, dan *upekha-vedana*. *Sukha-vedana* adalah sensasi rasa senang yang ditimbulkan oleh perubahan yang terjadi pada tubuh atau tergantung pada proses yang berlangsung pada tubuh.

Somanasa-vedana juga merupakan sensasi yang menyenangkan, tapi ditimbulkan oleh pikiran, yakni keadaan mental atau emosi. Ini merupakan sensasi rasa senang yang bergantung pada proses-proses mental.

Dukkha-vedana merupakan sensasi tidak menyenangkan yang ditimbulkan oleh perubahan-perubahan atau proses-proses pada tubuh.

Sementara *domanasa-vedana* merupakan sensasi tidak menyenangkan yang ditimbulkan oleh proses-proses pada batin, yakni keadaan batin atau emosi.

Dan *upekha-vedana* hanya ada satu jenis, bukan dua, merupakan sensasi mental yang netral dan bergantung pada kondisi mental/batin.

Sebagian besar waktu yang dijalani oleh pemeditasi berhubungan dengan *dukkha-vedana*, yaitu sensasi tidak menyenangkan pada tubuh, seperti kaku-kaku, kesemutan, dan lain-lain. Namun suatu saat kita bisa mengalami sensasi mental yang menyenangkan.

Kita dapat menyadari setiap gerakan pada tubuh secara jelas di tingkat lanjut. Pada tingkat ini konsentrasi sudah terpusat dan kesadaran telah menjadi sangat jernih. Akibatnya muncul perasaan bahagia, *pīti*, atau kegembiraan. Meski begitu muncul keterikatan menyertai timbulnya hal-hal tersebut. Pada saat seperti ini sensasi mental menyenangkan apapun perlu dicatat sebagai ...”senang ... senang ... senang” atau ...”bahagia... bahagia ... bahagia ...”.

Jika pengamatan dilakukan pada saat yang tepat, kesadaran menjadi tak terputus dan kuat. Akibatnya tak ada keterikatan muncul di sela-sela pengamatan tersebut.

Semakin lama kita berlatih semakin seimbang jadinya. Pengetahuan tentang keseimbangan ini muncul pada nana kesebelas. Pada saat ini tak ada *dukkha* maupun *sukha*. Tidak ada bahagia maupun tidak tak bahagia. Pikiran benar-benar terpusat pada objek.

Pikiran secara terpusat mengamati muncul dan lenyapnya perubahan pada batin dan jasmani. Pada saat itu pikiran menjadi sangat elastis.

Walau kita mengirim pikiran pada obyek-obyek yang menyenangkan dan disukai pikiran tidak akan menuju ke hal-hal tersebut. Karena kesadaran sudah menjadi otomatis. Ia secara otomatis hanya melakukan pengamatan pada obyek-obyek yang dominan. Dalam hal sensasi umumnya muncul perasaan netral. Hanya perasaan tak menyenangkan yang sesekali muncul sajalah yang perlu diamati. Hanya saja sebagai pemula sebagian besar pengalaman batin yang timbul bersifat *dukkha*.

Tujuan mengamati bentuk-bentuk perasaan adalah untuk menyadari sifat sesungguhnya dari perasaan itu. Sayangnya beberapa *yogi* (pemeditasi) tak memahami hal ini dengan baik. Seringkali saat perasaan tak menyenangkan timbul muncul keinginan untuk sesegera mungkin menyingkirkan hal tersebut. Bila pencatatan telah dilakukan dan perasaan tak menyenangkan itu masih ada, muncul perasaan kecewa. Tujuan *yogi-yogi* ini adalah menyingkirkan rasa sakit itu bukan menyadarinya. Tujuan yang benar atas pengamatan rasa sakit (termasuk perasaan yang tak menyenangkan) adalah menyadari sifat-sifat umum maupun khusus dari sensasi rasa sakit tersebut.

Sabbhava lakhana adalah kata dalam bahasa Pali untuk menyebut karakteristik rasa sakit secara khusus. *Sabbhava* berarti khusus. Sementara *Samanna Lakhana* adalah penyebut rasa sakit secara umum. *Samanna* berarti umum. Dan *Lakhana* berarti karakteristik.

Dengan kejernihan pikiran (*citta visudhi*) secara bertahap kita mampu menyadari sifat-sifat khusus dari batin dan jasmani.

Karenanya setiap muncul sensasi tak menyenangkan pada jasmani harus dicatat sebagai “sakit ... sakit ... kaku ... kaku ...” dan lain sebagainya. Pemberian nama atau pencatatan dalam batin tidaklah mutlak. Hal itu hanya diperlukan untuk membantu memusatkan pikiran pada objek yang diamati.

Bagi praktisi, *yogi* tingkat lanjut, tidak perlu pemberian nama dan pencatatan seperti di atas. Yang perlu dilakukan adalah mengamati dan menyadari setiap obyek sebagaimana adanya.

Semakin kuat konsentrasi semakin mampu kita mengamati rasa sakit sekecil apapun. Akibatnya rasa sakit terasa semakin tajam. Seolah rasa sakit tersebut semakin meningkat intensitasnya. Sesungguhnya yang terjadi tidak demikian.

Rasa sakit muncul sebagaimana adanya. Kita mengetahui setiap detil rasa sakit, yang nampaknya semakin tajam itu, karena konsentrasi kita semakin baik. Hal ini bisa terjadi bila kita mencatat rasa sakit itu terus-menerus secara penuh. Jadi ada sebab akibat yang terjadi. Dengan mencatat rasa sakit secara terus-menerus, konsentrasi semakin kuat. Sebaliknya dengan semakin kuatnya konsentrasi rasa sakit seolah nampak semakin tajam.

Secara bertahap kita tak merasakan sensasi rasa sakit lagi tapi hanya menyadari adanya rasa sakit. Meski tetap muncul sakit pada jasmani kita tidak berpikir, “saya mengalami sakit ... saya merasa sakit”. Tapi muncul kesadaran sensasi rasa sakit itu objek yang harus disadari dan dicatat dalam batin. Cukup sering kita tak peduli dimana rasa sakit muncul. Karena tugas yang lebih penting adalah menyadari dan mencatatnya. Apa yang benar-benar disadari adalah sensasi rasa sakit dan pikiran yang tengah mencatatnya.

Akibatnya tak perlu pengidentifikasian rasa sakit sebagai “diri”. Rasa sakit hanyalah rasa sakit bukan “saya” atau “kamu”, bukan individu atau makhluk tertentu. Pandangan terang ini membuat kita melihat rasa sakit sebagaimana adanya dan tidak mengaitkannya dengan ide adanya diri, jiwa atau individu. Ini berarti kita telah melihat hakekat rasa sakit.

Rasa sakit akan lenyap bila kita terus-menerus mencatat munculnya rasa sakit dengan konsentrasi penuh dan kesadaran yang terpusat. Setelah itu rasa sakit yang baru muncul lagi. Rasa sakit yang baru ini kita catat seperti sebelumnya. Tak lama rasa sakit yang baru ini pun lenyap. Lama kelamaan kita menyadari salah satu karakter umum dari sensasi rasa sakit yakni ketidakkekalan (*anicca*).

Cukup sering rasa sakit itu tak mau lenyap meski sudah mengerahkan segala daya. Rasa sakit itu sedemikian besarnya. Apa yang kita temukan adalah volume dari sensasi rasa sakit.

Jika kita meningkatkan usaha tanpa putus asa muncul rasa sabar menghadapi rasa sakit. Akibatnya konsentrasi semakin kuat. Konsentrasi ini mampu menembus pusat rasa sakit. Dengan cara ini rasa sakit itu pun pecah. Kita menyadari pecahnya atau berubahnya rasa sakit dengan melakukan pengamatan. Dengan cara ini kita belajar tentang ketidakkekalan (*anicca*) melalui sensasi rasa sakit.

Ada beberapa cara lain bagi kita untuk menyadari sensasi rasa sakit. Kadang saat mengamati sakit, dengan konsentrasi yang terpusat, rasa sakit tiba-tiba lenyap. Lalu rasa sakit muncul di tempat yang berbeda dan kita mengamatinya. Rasa sakit tersebut juga lenyap. Muncul rasa sakit yang lain, diamati dan disadari, lalu lenyap. Pada kondisi demikian, konsentrasi sudah sangat tajam.

Pemeditasi yang memiliki pengalaman seperti ini mungkin menjadi sangat gembira. Sebab, mereka dapat melihat rasa sakit itu lenyap. Ini merupakan satu pengalaman yang baik dan petunjuk munculnya pandangan terang terhadap corak umum dari sensasi rasa sakit.

Terkadang seorang pemula merasakan sakit yang luar biasa. Hal ini dapat menambah kekuatan kesabaran. Saat itu, pembeditasi mungkin ingin merubah posisi dengan harapan dapat menghilangkan rasa sakit tersebut. Tetapi, bagi pembeditasi yang sudah dapat melakukan latihan dalam posisi duduk selama 30 menit, tidak seharusnya merubah posisi. Sebaliknya berdiri dan melakukan meditasi jalan. Karena merubah posisi dalam keadaan duduk meditasi dapat memecah konsentrasi.

Sering merubah posisi saat duduk bermeditasi akan membuat hal ini menjadi suatu kebiasaan. Walau pengalaman sudah mencapai tahap lanjutan, timbul otomatis untuk merubah posisi sekalipun tidak timbul rasa sakit. Ini dikarenakan keinginan untuk merubah posisi sudah menjadi suatu kebiasaan.

Tetapi seorang pembeditasi yang tidak dapat duduk bermeditasi selama 30 menit karena alasan-alasan jasmani, dapat dilakukan perubahan posisi untuk menghilangkan rasa sakit tersebut. Ingat *hanya satu kali* saja. Jangan lakukan sampai dua kali. Selanjutnya dalam posisi duduk tersebut dapat dilanjutkan pengamatan atas proses-proses yang sedang terjadi pada batin dan jasmani, tergantung mana yang lebih sering muncul.

Pemeditasi yang duduk selama 10 menit dan merasakan sensasi rasa sakit yang tak tertahankan, dapat merubah posisi akibat ketidakmampuan untuk duduk selama 30 menit. Perubahan posisi ini harus tetap diamati.

Saat pembeditasi ingin merubah posisi, keinginan ini dicatat sebagai “ingin ... ingin ... ingin...”. Saat meluruskan kaki, “lurus ... lurus ... lurus ...”. Ketika menggerakkan tubuh, “bergerak ... bergerak ...”. Juga saat menekuk kaki, “menekuk ... menekuk ...” dan seterusnya.

Yang perlu ditekankan disini adalah pembeditasi harus selalu sadar terhadap setiap gerakan dan aktifitas yang dilakukan oleh tubuh, termasuk merubah posisi duduk bermeditasi.

Pemberian nama terhadap obyek-obyek yang diamati dimaksudkan untuk mempertahankan pikiran tetap terkonsentrasi pada obyek-obyek yang muncul. Setelah merubah posisi, pengamatan terhadap proses-proses yang timbul pada jasmani dan batin tetap berlanjut. Sesudah duduk selama 5 atau 10 menit mungkin timbul rasa sakit lagi. Maka dengan penuh kesadaran kita melanjutkan pengamatan terhadap rasa sakit tersebut. Bila rasa sakit tak tertahankan, bangkitkan dengan penuh kesadaran dan lakukan meditasi jalan.

III.2. PERTAHANKAN POSISI DUDUK :

Seorang yogi yang telah duduk selama 45 menit mungkin merasakan sakit. Barangkali ia ingin merubah posisi duduk. Dari petunjuk sebelumnya para yogi disarankan tidak merubah posisi duduknya. Sebaliknya ia bangkit dari posisi duduk dan mulai melakukan meditasi jalan.

Hal di atas baik dilakukan bila ia telah cukup lama duduk, taruhlah sekita 30 menit tanpa merubah posisi. Bila yogi ini tak ingin bermeditasi jalan ia dapat melepaskan diri dari rasa sakit dengan merenungkan sifat-sifat Sang Buddha. Ini disebut *Buddhanusati Bhavana*.

Buddhanusati Bhavana adalah meditasi dengan melakukan perenungan atas sifat-sifat luhur Sang Buddha. Ini merupakan salah satu objek dalam meditasi Samatha. Dengan melakukan hal ini seorang yogi merasa seolah-olah rasa sakitnya lenyap.

Sesungguhnya rasa sakit tersebut tidak lenyap. Prosesnya adalah demikian; ketika pikiran menyatu dalam perenungan sifat-sifat luhur Sang Buddha pikiran tidak lain menyadari adanya rasa sakit. Karena itu yogi ini menganggap rasa sakitnya telah lenyap. Ini adalah salah satu cara menghindari rasa sakit. Teknik ini diajarkan oleh Sang Buddha seperti yang tertulis dalam *Sutta Bhikkhunupassaya*.

Kembali ke praktek meditasi, bila banyak mengalami kekacauan, muncul perasaan tertekan. Akibatnya timbul kemalasan, enggan, khawatir berlebihan serta pecahnya konsentrasi. Dalam keadaan demikian sulit mengharapakan kemajuan. Pada kondisi ini adalah baik untuk merubah meditasi dari vipassana ke samatha untuk sementara waktu.

Setelah berubah ke samatha kita bisa memilih obyek yang disukai seperti melakukan meditasi cinta kasih atau yang lainnya. Saat pikiran terkonsentrasi dengan baik pada objek muncul ketenangan dan kebahagiaan. Tak lama pikiran menjadi jernih kembali. Kekacauan yang mengganggu sudah tersingkirkan.

Sewaktu ketenangan semacam ini sudah tercapai kita bisa kembali bermeditasi vipassana. Kita kembali mengamati proses.

BAB IV KEMAJUAN VIPASSANA BHAVANA

IV.1. KEMAJUAN Pada KONSENTRASI Dan KESADARAN

Ada tingkat kemajuan batin yang disebut *paccaya pariggaha nana*, pengetahuan akan *sebab*. Pada tahap ini kita menyadari karakteristik proses jasmani dan batin secara lebih khusus dan apa yang menjadi penyebabnya.

Tahap kemampuan batin di atas juga diberi nama lain “tahap pemurnian”. Karena kita secara langsung mampu melihat setiap fenomena yang muncul beserta sebab dan akibatnya. Hal ini memunculkan kemampuan untuk mengikis keragu-raguan.

Semakin trampil kita dalam proses ini, konsentrasi semakin tajam dan kesadaran semakin kuat. Akibatnya kita mampu melihat secara keseluruhan karakteristik proses mental dan jasmani. Sementara pada dua tingkat sebelumnya kita baru menyadari proses jasmani dan batin serta penyebabnya.

Meski penglihatan kita semakin jelas dan tajam muncul kembali rasa sakit jasmani seperti rasa kaku, kejang atau kesemutan. Kemunculan rasa sakit ini membuat kita cukup menderita apalagi setelah melewati beberapa proses yang menyenangkan.

Pada tahap ini cobalah lakukan pencatatan dengan lebih intensif. Jika mungkin “masuk” ke pusat rasa sakit. Maka lambat laun rasa sakit itu menghilang.

Sebelum rasa sakit itu belum benar-benar menghilang, muncul rasa sakit yang baru di tempat lain. Lakukan hal yang sama, amati dan catat dengan cermat. Sebelum rasa sakit yang kedua ini benar-benar pergi muncul ketidaknyamanan, katakanlah rasa gatal, di tempat yang lain lagi. Lakukan hal yang sama, amati dan catat secermat dan seteliti mungkin.

Lama-lama muncul pengetahuan batin. Pengetahuan yang muncul di tingkat ini dinamakan *sammasana nana*. Ini adalah pengetahuan yang memunculkan pengertian akan ketiga corak kehidupan duniawi yakni *anicca*, *dukkha* dan *anatta*.

Kembali ke rasa sakit. Ketika secara jelas kita melihat pecah, lenyap atau terdisintegrasinya rasa sakit kemudian muncul rasa sakit yang baru. Rasa sakit yang baru inipun pecah, menghilang atau lenyap. Begitu berulang-ulang. Kita sadar bahwa rasa sakit adalah subyek dari ketidakkekalan.

Selanjutnya kita menyadari ketidakkekalan yang berlangsung pada proses-proses jasmani dan batin. Disini muncullah kesadaran akan adanya *dukkha*, penderitaan. Namun saat kita melihat dengan jelas muncul dan lenyapnya sensasi yang tak mengenakan di atas, kemudian kita catat, amati dengan cermat. Timbul kesadaran berupa segala sesuatu yang timbul akan lenyap. Hal ini akan memunculkan pengetahuan batin bahwa tak ada segala sesuatu yang kekal. Timbullah pengetahuan batin berupa lenyapnya konsep akan adanya *atta* (diri), ego atau jiwa yang kekal. Apa yang benar-benar ada hanyalah proses perubahan jasmani-batin yang susul-menyusul, muncul dan lenyap.

Meski muncul rasa sakit pada tahap ini kita lebih sabar menghadapinya. Terlebih ketika kita menyadari rasa sakit memiliki ketiga corak kehidupan yakni *anicca*, *dukkha* dan *anatta*, kita mencatatnya lebih cermat, rasa sakit itu pelan-pelan menghilang. Di akhir tahap ini (tahap ke tiga) rasa sakit itu benar-benar menghilang.

Setelah tahap ini terlewati pikiran menjadi lebih segar dan bertenaga. Karena tak ada lagi rasa sakit yang dominan kita bisa mengkonsentrasikan pikiran untuk mengamati proses jasmani dan batin tepat pada saat munculnya. Akibatnya konsentrasi semakin tajam dan kesadaran pun semakin kuat.

Dengan konsentrasi dan kesadaran seperti ini kita mampu melihat kemunculan segala sesuatu pada batin dan jasmani secara lebih jelas. Pada saat inilah kita memasuki tahap pengetahuan batin yang keempat yakni *nama-rupa nana*. Tahap keempat ini tercapai setelah kita melewati proses kesakitan yang sangat sulit. Tak heran bila setelah ini kita menjadi lebih bertenaga, tenang dan bahagia.

Setelah itu sampailah kita pada tahap dimana semua pengalaman meditasi rasanya serba baik. Tahap pengalaman yang serba baik pun menjadi perangkap tersendiri bagi para yogi. Maklum saja secara alamiah kita selalu berpihak pada kesenangan.

Tak heran bila kita senang berada di tahap ini. Hal inilah yang menyebabkan beberapa yogi tak mampu meraih tahap pengetahuan yang lebih tinggi. Pesan penting yang harus disampaikan seorang guru adalah berusaha sebaik mungkin, sehingga kita tak mudah terperangkap pada pengalaman, yang baik maupun yang buruk.

Bila terus mengembangkan kewaspadaan kita mampu “melihat” muncul dan lenyapnya segala sesuatu; ketidakkekalan dari fenomena batin dan jasmani.

IV.2. PERKEMBANGAN PENGETAHUAN BATIN

Ketika seorang yogi mampu melihat ketiga karakteristik duniawi yang berlangsung pada jasmani dan batin berarti ia benar-benar berada pada *sammasana nana*. Pengetahuan batin ini adalah pengetahuan yang memunculkan pengertian akan ketiga karakteristik duniawi di atas.

Pada tahap ini konsentrasi kita menjadi sangat tajam. Karena ketajaman konsentrasi ini kita mampu melihat beragam ketidaknyamanan tubuh, *kayika dukkha*, seperti rasa neg, tubuh kaku, kram, kesemutan, dll.

Pada saat melakukan meditasi jalan mungkin kita lakukan dengan sangat lambat. Meski lambat dan lembut kita mampu melihat awal, pada pertengahan dan akhir dari kemunculan suatu objek. Saat rasa sakit muncul kita mampu melihat pula pada awal, pertengahan dan akhir dari kemunculan rasa sakit itu.

Bisa dikatakan rasa sakit itu muncul dan lenyap di luar kehendak kita. Meski kita menghendaki rasa sakit itu pergi, tak muncul lagi, rasa sakit itu benar-benar muncul dan lenyap diluar kehendak kita. Jadi rasa sakit itu tunduk pada hukumnya sendiri, yakni hukum *anatta*. Segala sesuatu tunduk pada hukum ketidakkekalan, pada hukum ketanpaintian.

Pengetahuan batin di atas yakni *pacceka nana* muncul. Ini adalah pengetahuan menyeluruh atas ketiga karakteristik duniawi. *Pacceka nana* adalah bentuk lain *Sammasana nana*, yakni pengetahuan batin dari merefleksi pengalaman melihat muncul dan lenyapnya fenomena jasmani dan batin yang terjadi saat ini.

Ketika kita melihat secara jelas dan langsung fenomena muncul dan lenyapnya objek-objek jasmani dan batin muncul refleksi yang mengacu pada ketiga karakteristik duniawi yakni *anicca*, *dukkha* dan *anatta*. Timbul perenungan demikian, karakter alamiah dari *nama* dan *rupa* (batin dan jasmani) adalah *anicca*, *dukkha* dan *anatta*. Sehingga objek-objek yang belum sempat teramati pun memiliki ketiga corak duniawi ini.

Semua proses-proses jasmani dan batin di masa lalu, masa kini dan masa yang akan datang, jauh atau dekat, internal maupun eksternal, kasar atau halus tunduk pada ketiga hukum duniawi itu. Pengetahuan batin ini dinamakan *anumana nana* atau *neyya nana*.

IV.3. PERANGKAP SENSASI CAHAYA

Setelah kita mampu melihat ke dalam bahwa segala fenomena jasmani dan batin tunduk pada ketiga karakteristik alam konsentrasi semakin menguat. Rasa sakit pun semakin berkurang. Kita semakin mampu melihat dan mencatat berbagai bentuk sensasi rasa sakit. Kita semakin mampu melihat dan mencatat berbagai bentuk sensasi rasa sakit. Kita mampu melihat dan mencatat apapun objek yang muncul melalui keenam pintu panca indera.

Dalam hal ini seolah-olah daya upaya kita terlihat konstan, tak terlalu bergiat pun tak terlalu santai, tak terlalu kuat atau pun lemah. Upaya semacam ini secara otomatis muncul menolong kesadaran untuk siap mencatat setiap objek yang muncul pada saat itu juga. Keadaan ini memunculkan perasaan bahagia.

Pada tahap ini cukup sering terlihat pengalaman munculnya cahaya-cahaya atau sinar-sinar. Sinar-sinar ini kadang terang benderang seperti sorot lampu senter atau lampu mobil di malam hari. Yang perlu dicatat adalah semua sensasi ini tak akan berlangsung selamanya.

Kembali ke sensasi cahaya. Ketika sensasi cahaya ini datang kita mencatatnya. Tak lama kemudian proses ini pun lewat. Hanya ada beberapa sinar yang bisa bertahan antara sepuluh sampai dua puluh detik. Tak ada yang lebih lama dari ini.

Hanya saja sensasi sinar-sinar ini mendatangkan “perangkap” tersendiri bagi beberapa yogi yakni munculnya perasaan nikmat, takjub atau terpesona. Bila seorang yogi terlambat, lalai mencatatnya sensasi cahaya atau sinar-sinar ini akan muncul lebih sering dan lebih terang.

Bagaimana pun indahnya sensasi ini akan berakhir pula suatu saat. Yang perlu kita lakukan hanyalah mencatat sensasi ini dalam batin dengan menyebut, “melihat ... melihat”.

Jika kita lakukan pencatatan seperti itu cahaya ini kemudian lenyap. Tak lama cahaya atau sinar yang baru muncul lagi. Lakukan hal yang sama, catat lagi, “melihat ... melihat”. Demikian seterusnya.

Perlu dicatat, kita tetap berada pada perangkap cahaya bila kita melakukan pencatatan tapi bawah sadar kita “berkeras” terus menikmati sensasi ini. Saya (penceramah, D.V.P) akan menceritakan tentang seorang yogi perempuan berusia antara dua puluh sampai tiga puluh tahun. Yogi ini melihat sinar-sinar muncul ketika ia sedang bermeditasi.

Herannya cahaya-cahaya ini muncul semakin terang dari waktu ke waktu. Yogi perempuan ini sangat menikmati munculnya sinar-sinar ini. Meski demikian ia berusaha keras mencatat setiap sinar yang muncul.

Jadi ketika seberkas sinar muncul ia mencatat, “melihat ... melihat”. Tak lama sinar itu lenyap. Tapi hanya sebentar. Sinar yang baru muncul lagi. Ia kembali mencatat seperti tadi. Sinar yang baru ini pun lenyap.

Meski demikian bawah sadarnya sangat menikmati pengalaman ini. Bila saat wawancara tiba ia menjadi sangat malu karena terus-menerus menceritakan pengalaman yang sama.

Ia bercerita demikian, ketika sinar-sinar ini muncul ia merasa seperti masuk ke dalam koper. Ia merasa masuk ke dalam perangkap yang menyesakkan, benar-benar tak berdaya untuk keluar dari sana.

Yogi perempuan ini terperangkap dalam pengalaman ini sehingga ia membutuhkan dua puluh hari untuk benar-benar keluar dari perangkap yang mengasyikkan ini. Pengalaman ini dinamakan *nikanti*. *Nikanti* artinya kekotoran batin yang sangat halus. Kerinduan atau rasa kangen termasuk ke dalam *nikanti*.

Lihatlah bagaimana kekotoran batin yang sangat halus ini diam-diam telah menyusup ke dalam pikiran kita, mencuri kesadaran kita. *Nikanti* termasuk ke dalam sepuluh kekotoran batin. Sesuatu yang justru sangat berbahaya karena halusnya.

Pada masa kehidupan Sang Buddha ada seorang bhikkhu yang bermeditasi *samatha* sampai memperoleh tingkat konsentrasi yang tinggi. Ketika sampai ke *jhana* (tingkat konsentrasi) yang tinggi ia merubah meditasinya dari *samatha* ke *vipassana*.

Bhikkhu ini tekun berlatih dan rajin mencatat setiap proses apapun yang muncul. Sampailah ia pada *nana* kedua dalam *vipassana*. Sayangnya setelah itu bhikkhu ini tak mampu meraih pengetahuan batin yang lebih tinggi karena keterikatannya pada *jhana*. Ia memiliki salah satu *nikanti*, ya itu tadi, keterikatan yang sangat halus akibat terkonsentrasinya pikiran pada *jhana-jhana*.

Bhikkhu ini hanya mampu mondar-mandir dari *nana* satu sampai kedua. Begitu terus bolak-balik. Ia benar-benar terperangkap pada konsentrasinya yang tinggi. Sang Buddha menyebut pengalaman ini sebagai *Dhamma raga*, *dhamma nandi*. Artinya kenikmatan yang timbul akibat meraih dhamma. Dhamma yang dimaksud disini adalah *jhana-jhana*. Baik *Dhamma raga* maupun *Dhamma Nandi* adalah *nikanti*.

Bhikkhu ini sendiri tak menyadari ia masuk dalam perangkap *nikanti*. Sang Buddha yang memberitahu Bhikkhu Ananda alasan kenapa bhikkhu itu tak mampu meraih kearahatan.

IV.4. UDAYABHAYA NANA

Ketika kita mampu melewati perangkap *nikanti* (yang umumnya terjadi di nana kedua) kita akan memasuki kondisi “sangat buruk” tapi penuh pengalaman batin. Keadaan ini seolah-olah “buruk” tapi menjadi sebuah pengalaman yang baik di awal pencapaian *nana* keempat (*Udayabhaya nana* : kemampuan melihat muncul dan lenyapnya fenomena jasmani dan batin).

Tentu tahap keempat ini bisa kita masuki setelah kita berada para proses yang sangat sulit, yang sangat “sakit” yakni tahapan pengetahuan batin kedua. Sekali lagi pikiran menjadi sangat tangkas dan mudah dikendalikan. Seluruh tubuh terasa nyaman dan ringan. Perasaan pun bahagia. Karena kondisi yang nyaman ini lah seorang yogi bisa terperangkap atau terikat dengan hal ini. Keadaan ini dinamakan *upakilesa*.

Upakilesa bisa diterjemahkan sebagai hal-hal yang buruk. Jadi pengalaman yang menyenangkan di atas pun bisa masuk ke dalam “hal yang buruk” dalam dhamma. Pengalaman yang menyenangkan ini banyak mengotori pengertian kita, kebijaksanaan kita. Karena “kenikmatannya” ia membuat kita tak mampu meraih tingkat kemajuan batin yang lebih tinggi. Nyanaponika Thera menterjemahkan *upakilesa* sebagai korupsi, sesuatu yang bersifat jahat dan buruk, mengikis kebijaksanaan kita sedikit demi sedikit. Ia, *upakilesa* adalah salah satu dari sepuluh *kilesa* (kekotoran batin) dalam *vipassana*.

Dalam kasus di atas secepatnya kita memberitahu guru pembimbing bahwa kita memiliki kendala ini. Sehingga beliau bisa memberikan beberapa petunjuk yang akan membuat kita mampu keluar dari perangkap ini. Apa yang seharusnya kita lakukan adalah terus mengawasi, melihat apapun proses yang timbul pada latihan kita dan mencatatnya setelah mungkin.

Dengan cara semacam di atas lah kita mampu keluar dari perangkap “proses yang menyenangkan” ini. Biasanya setelah itu muncul perasaan-perasaan yang tak menyenangkan seperti rasa tak bahagia, bosan dan gelisah. Meski demikian pikiran tetap terkonsentrasi dengan baik bahkan semakin tajam. Pun pengetahuan semakin banyak diperoleh.

Dalam kondisi ini proses apapun yang muncul mampu kita lihat dan catat. Setelah dicatat dalam sekejap proses ini lenyap. Setelah itu kita mencatat lagi proses yang muncul kemudian. Proses terakhir ini, yang sempat kita lihat dan catat pun lenyap pula. Dari pengalaman-pengalaman ini muncul kesimpulan, “apapun yang muncul pasti akan lewat/lenyap juga”.

Dalam hal meditasi jalan, ketika kita mencatat gerakan mengangkat, ...“angkat ... angkat ... angkat”. Gerakan pertama dari mengangkat yang sempat tercatat tak lama kemudian lenyap. Kemudian muncul gerakan baru. Ketika gerakan yang baru ini kita catat lagi, gerakan ini pun lenyap juga. Dengan cara ini terlihat banyak gerakan kaki muncul dan lenyap begitu gerakan ini muncul. Disini kita dihadapkan langsung pada muncul dan lenyapnya fenomena jasmani.

Demikian juga yang terjadi pada objek pikiran. Ketika suatu bentuk pikiran muncul kita mencatat, “berpikir ... berpikir... berpikir ...”. Maka bentuk pikiran ini akan lenyap. Kemudian muncul lagi bentuk pikiran yang lain. Kita melakukan hal yang sama dengan mencatatnya, “berpikir ... berpikir ... berpikir ...”. Maka bentuk pikiran yang baru ini pun lenyap. Dari pengalaman ini muncul kesimpulan di dalam diri, O... ternyata pikiran adalah subjek dari ketidakkekalan. Tak ada satu pun bentuk pikiran yang kekal. Mereka akan muncul kemudian lenyap”.

Meski demikian sulit melihat bentuk-bentuk pikiran dalam tiga karakteristik alam (*bersifat anicca, dukkha dan anatta*) kecuali kemunculan dan kelenyapan bentuk-bentuk pikiran itu. Faktanya jauh lebih mudah melihat tiga karakteristik almah dari proses-proses jasmani seperti mengangkat, meletakkan mendorong, menjatuhkan pada meditasi jalan, dan lain-lain dibanding pengalaman melihat proses batin.

BAB V FAKTOR – FAKTOR KEBERHASILAN

V.1. LIMA FAKTOR KEBERHASILAN

Sang Buddha menyebutkan adanya lima faktor yang diperlukan seorang yogi untuk meraih keberhasilan. Faktor-faktor ini adalah :

1. ***Saddha (Keyakinan)*** Keyakinan kepada Buddha, Dhamma dan Sangha khususnya yang berhubungan dengan metode *vipassana*. Munculnya keyakinan bahwa metode yang diberikan oleh guru meditasi mampu mengantarkan kita pada pencerahan.

2. **Kesehatan** Seorang yogi harus memiliki kesehatan yang baik. Jika sehat kita mampu melakukan latihan meditasi secara optimal (siang dan malam). Dari pengalaman ada yogi yang tak tidur selama tujuh hari tujuh malam. Jadi, dengan tubuh yang sehat kita bisa berlatih terus-menerus. Sebaliknya dengan tubuh yang rapuh dan sakit-sakitan tak mampu membawa seorang yogi meraih keberhasilan.
3. **Harus jujur dan berterus terang** Kita tak boleh memberikan laporan palsu pada guru pembimbing. Dalam menceritakan proses vipassana kita harus berkata jujur, terbuka, rendah hati dan langsung (tidak berbelit-belit) kepada guru.
4. **Viriya (semangat)**: Sang Buddha menggambarkan semangat yang berhubungan dengan meditasi ke dalam dua kata. Yang pertama adalah *parakama*. *Parakama* adalah daya upaya yang terus menerus ditingkatkan. Kata kedua adalah *dahla viriya*; artinya daya upaya yang teguh (usaha yang keras). Apabila digabungkan kedua kata itu berarti kita harus memiliki daya upaya teguh yang berkesinambungan. Ada kata lain yang digunakan Sang Buddha yakni *Anikita Dhara*. *Nikita* artinya meletakkan dan *dhara* artinya beban atau tanggung jawab. Jadi arti kedua kata terakhir ini adalah kita memiliki tanggung jawab pada latihan sampai memperoleh pencerahan yakni saat kita mampu meletakkan seluruh beban. Diilustrasikan bagaimana selama ini kita selalu memanggul baban (lima *khanda*: lima agregat) seumur hidup bahkan sepanjang siklus kehidupan. Hanya mereka yang telah mencapai kearahatan sajalah yang benar-benar telah meletakkan baban itu dari pundaknya.
5. **Harus memiliki pengetahuan akan muncul dan lenyapnya fenomena** Muncul pertanyaan, “bagaimana mungkin seorang pemula bisa melihat muncul dan lenyapnya berbagai fenomena jasmani dan batin”? Tidak. Tak ada seorang pun meditator pemula yang bisa melihat fenomena ini di awal latihan. Apakah ini berarti yogi bersangkutan tak bisa memenuhi kelima faktor keberhasilan di atas? Yang ingin dikatakan Sang Buddha adalah; apabila seorang yogi berjuang sungguh-sungguh dia akan memperoleh pengetahuan yakni kemampuan melihat muncul dan lenyapnya fenomena fisik dan mental. Dengan kata lain ia akan memiliki kemampuan menyadari muncul dan lenyapnya fenomena. Itu yang dimaksudkan oleh Sang Buddha.

Sekarang saya (=peceramah, DVP) akan menjelaskan *nana* (pengetahuan batin) keempat (*Udayabhaya nana*) yakni pengetahuan menyadari muncul dan lenyapnya fenomena jasmani dan batin. Beberapa yogi punya kemampuan yang sangat baik menyadari proses ini. Bahkan bagi yogi ini rasa sakit yang timbul bisa menjadi objek yang baik untuk dilihat kemunculan dan kelenyapannya.

Caranya adalah demikian; dengan mengerahkan segenap tenaga secara perlahan kita bisa menuju ke pusat rasa sakit. Bila usaha ini berhasil terlihat bagaimana rasa sakit tak akan bisa eksis, berbentuk demikian, selamanya. Rasa sakit itu akan “meledak”, berubah bentuk atau memudar, bahkan perlahan-lahan lenyap. Beberapa yogi bahkan pernah menyadari timbul dan tenggelamnya perasaan atau sensasi yang dinamakan *vedana khanda* (kumpulan unsur-unsur perasaan atau sensasi yang termasuk ke dalam kelompok batin).

V.2. KEMAJUAN BATIN

Ketika seorang yogi telah memiliki kelima faktor penunjang keberhasilan maka ada garansi baginya untuk bisa meraih *magga* (jalan) dan *phala* (buah) jika ia meneruskan latihannya dengan sungguh-sungguh. Hal ini diawali, sekali lagi, dengan melihat muncul dan lenyapnya fenomena jasmani dan batin.

Setelah itu ia menyadari apapun yang dilihatnya ia “melihat” *anicca*, ketidakkekalan. Apapun yang muncul kemudian lenyap. Ketika ia mencatat proses rasa sakit, kram, kaku atau kesemutan ia akan melihat kemunculan dan kelenyapan sensasi rasa sakit susul menyusul dengan jelas dan terang.

Ketika, misalnya, ia mencatat muncul dan lenyapnya suatu gerakan ia melihat patahan tiap-tiap gerakan dari proses muncul dan lenyap. Kemunculan dan kelenyapan ini datang susul menyusul. Dengan cara ini ia mampu mencatat setiap kemunculan dan kelenyapan objek apapun.

Setelah itu proses kemunculan dan kelenyapan ini menjadi jarang-jarang. Karena prosesnya telah berubah. Sebagian besar hal yang dilihatnya adalah proses kelenyapan, keluruhan atau pecahnya dibanding timbulnya suatu objek. Sampai ia benar-benar merasa semua proses jasmani dan batin meluruh, lenyap seketika begitu “ia” muncul.

Kadang seorang yogi melihat proses keluruhan ini begitu cepatnya. Begitu ia mampu mencatat suatu objek, objek itu pun lenyap. Sehingga kita semakin jarang melihat munculnya objek-objek.

Pada tahap ini tak terlihat lagi wujud tubuh, fisik, secara jelas misalnya wujud sebuah tangan, lengan, kaki atau kepala, dan lain-lain. Semua bentuk menghilang. Kita sudah kehilangan rasa terhadap berbagai macam wujud. Apa yang benar-benar dilihat, disadari adalah proses keluruhan, pecah atau menghilang yang sangat cepat.

Bahkan, cukup sering kita kehilangan kesadaran barang satu dua detik. Ini artinya ketika kita melihat proses lenyapnya fenomena jasmani-batin yang sangat cepat kesadaran yang mencatat proses ini pun lenyap dengan sama cepatnya. Jadi, baik subjek yang melihat maupun objek yang dilihat secara cepat meluruh, lenyap, hilang satu persatu dengan sangat cepatnya. Tahap ini dinamakan kemampuan (pengetahuan) batin melihat proses melenyap. Dalam bahasa Pali dinamakan *Bhanga nana*.

Pada tahap ini beberapa yogi mampu melihat pikiran bawah sadarnya. Bisa dikatakan dengan bahasa lain kita bisa melihat pikiran bawah sadar di antara pikiran-pikiran sadar. Cukup sering pula kita melihat pikiran bawah sadar melalui perasaan kita.

Setelah di tahap *bhanga nana* beberapa yogi memutuskan untuk sementara waktu berada di sini. Artinya ia memutuskan untuk mentrampilkan diri di tahap ini sebelum masuk ke tahap selanjutnya. Ini sebuah keputusan yang baik.

Pada tahap ini para yogi melihat tiadanya sensasi rasa sakit pada jasmani seperti kaku, kram, kesemutan dan lainnya. Ini membuat kita bisa duduk dalam waktu lama tanpa menanggung penderitaan jasmani. Tak ada kecenderungan untuk lekas-lekas berdiri di saat meditasi duduk.

Kita bisa duduk antara tiga sampai empat jam dengan rasa nyaman. Akibatnya kita leluasa untuk melihat proses hilang, lenyapnya fenomena jasmani dan batin. Kadang-kadang seperti yang telah saya (penceramah, DVP) katakan sebelumnya, kita kehilangan rasa terhadap wujud jasmani. Apa yang benar-benar kita lihat hanyalah proses timbul-tenggelamnya fenomena jasmani dan batin.

V.3. MUNCULNYA RASA TAKUT DAN JIIK

Secara bertahap muncul rasa takut dan jijik melihat proses melenyap yang terjadi pada jasmani dan batin. Karena apa yang kita lihat, kita catat, hanya proses meluruh, hilang dan lenyapnya fenomena jasmani dan batin yang terjadi dengan sangat cepat.

Tak ada yang tersisa. Semuanya melenyap. Bahkan pada detik-detik terakhir semua fenomena, apapun yang berbentuk. *Sankhara*, adalah subjek dari kelenyapan, ketidakkekalan. Hal-hal ini lah yang menimbulkan perasaan ngeri, takut tadi.

Bagi para yogi yang pengetahuan batinnya belum matang muncul rasa takut tanpa mengetahui takut terhadap apa. Hal ini terjadi karena ia belum secara jelas melihat proses lenyapnya fenomena jasmani dan batin. Soal rasa takut ini seorang yogi tidak takut terhadap dunia atau terhadap hidup. Tapi ia benar-benar merasa takut ketika kesadarannya melihat proses hilangnya, luruhnya, lenyapnya segala sesuatu yang berhubungan dengan jasmani dan batin.

Bentuk rasa takut di atas berbeda dengan rasa takut ketika kita melihat binatang buas seperti ular atau harimau. Dalam kasus bersua dengan binatang buas muncul perasaan enggan, *emoh* dan berusaha buru-buru menghindari dari objek yang ditakuti. Bentuk rasa takut demikian bersifat *akusala*. Artinya rasa takut ini bersifat *dosa*, salah satu dari kekotoran batin.

Sementara rasa takut yang ditimbulkan oleh pengetahuan batin di atas tak bersifat *dosa*. Meski pengalaman mencatat proses melenyap pada jasmani dan batin ini menakutkan sama sekali tak muncul rasa tak muncul rasa enggan. Yang ada adalah perasaan takut. Titik. Rasa takut ini bersifat *kusala*.

Bersifat *kusala*, baik, karena rasa takut ini muncul akibat melihat proses lenyapnya fenomena jasmani dan batin.

Semakin lama berlatih melihat lenyapnya segala sesuatu semakin akrab kita dengan rasa takut. Karena keterampilan kita bertambah, kita mampu pula melihat bentuk-bentuk pikiran yang akan muncul. Ketika kita mampu mencatat bentuk-bentuk pikiran yang akan muncul, bentuk-bentuk pikiran ini lenyap, tak jadi muncul.

Akibatnya konsentrasi kita semakin tajam. Di sisi lain melihat kelenyapan, keluruhan dan hilangnya segala sesuatu mendasari munculnya perasaan jijik. Rasa jijik yang muncul mendasari pula munculnya perasaan tak senang akan proses-proses jasmani dan batin yang sekejap muncul dan lenyap.

Muncul pula perasaan "sakit". Meski tak ada hambatan berarti pada jasmani dan batin muncul perasaan tak bahagia atas proses meditasi yang tengah kita lakukan. Bisa dikatakan perasaan suram mendominasi kita sampai ke tingkat depresi serta enggan melakukan ini dan itu. Perasaan-perasaan ini sampai terpantul di wajah kita.

Karena munculnya perasaan suram di atas muncul pikiran meditasi yang tengah kita lakukan mengalami kemunduran. Bahkan cukup sering muncul perasaan putus asa; apakah meditasi ini akan

dilanjutkan atau tidak. Nasihat seorang guru dalam hal ini adalah “catat sajalah apapun bentuk perasaan yang muncul dengan penuh kesabaran, kecermatan dan teliti”.

Jika taat atas nasehat guru dengan mencatat apapun yang muncul kita bisa melewati tahap ini dengan sangat gampang. Sementara, kembali ke soal jijik di atas rasa jijik ini bukan seperti melihat ulat atau kotoran sapi. Kita jijik “melihat” fenomena jasmani dan batin yang muncul dan lenyap tanpa henti khususnya soal kemunculan dan kelenyapan segala sesuatu yang terjadi dengan cepatnya.

Hal-hal di atas mendasari munculnya perasaan bosan terhadap semua hal. Bosan terhadap formasi; bentukan-bentukan. Bosan terhadap hidup. Bosan pada dunia. Seolah kita tak menemukan satu tempat pun dimana kita bisa hidup nyaman dan bahagia.

Dalam hal bosan ada seorang yogi yang ingin *nyemplung* ke laut atau ke jurang yang dalam. Ini terjadi karena yogi tersebut tak menemukan satu pun proses jasmani dan batin yang memuaskan. Bila konsentrasi cukup baik kita bisa melihat munculnya kecenderungan untuk cepat-cepat bangkit dari meditasi duduk setelah lewat 30 sampai 40 menit meski tak ada penderitaan fisik yang berarti.

Kondisi di atas bisa dijelaskan demikian; Konsentrasi baik. Kesadaran baik. Tapi kita memiliki hasrat untuk bangkit dari duduk karena kita tidak merasa nyaman dengan kondisi yang terjadi saat ini.

Hati-hatilah bila memasuki proses ini. Beberapa yogi memutuskan untuk pulang begitu mereka memasuki proses ini. Jadi, mereka masuk ke *kuti* masing-masing untuk berkemas-kemas dan minta izin pulang kepada guru.

Kemudian kami katakan demikian, “Baiklah kamu boleh pulang. Tapi tunggulah satu hari lagi. Saat ini kembali ke tempat mu awasi saja apa yang kamu rasakan”.

Karena sangat hormat dan cinta kepada guru mereka mematuhi apa yang kami (penceramah, DVP) katakan.

“Baiklah saya akan tinggal satu hari lagi,” begitu yang umumnya mereka jawab.

Tak lama inilah proses yang umumnya muncul dan mereka catat “bosan ... bosan ... bosan ...”. Atau lagi, “tidak bahagia ... tak bahagia ... tak bahagia”.

Satu malam berlalu. Keesokan harinya kami memanggil yogi-yogi tersebut satu persatu. “Bukanlah hari ini kamu akan pulang?”.

“Tidak. Saya tidak jadi pulang. Proses meditasi saya sekarang sangat bagus”, kata mereka umumnya.

Pengetahuan batin di atas dinamakan *nibbida nana* atau dengan nama lain *mucituka nana*. *Nibbida nana* adalah pengetahuan atas munculnya rasa jijik. *Mucituka nana* artinya pengetahuan atau hasrat akan keterlepasan atau kebebasan.

Ketika kita kembali berlatih muncul perasaan bahagia. Tapi sekali lagi kita merasakan ketidaknyamanan jasmani seperti munculnya rasa nyeri, kaku, pegal-pegal, kram atau kesemutan. Kesakitan jasmani ini terasa lebih keras dari sakit-sakit sebelumnya. Kita kehilangan kesabaran karena kemunculan penderitaan fisik di saat seperti ini.

Pada awal-awal latihan, misalnya di tahap *nana* ke satu, dua dan tiga kita masih bisa sabar menghadapi rasa sakit. Saat ini rasa sakit yang sama muncul lagi. Kita mampu mencatat munculnya rasa sakit dengan baik tetapi muncul rasa tak sabar menghadapinya. Kita cenderung ingin merubah-rubah posisi duduk. Kita ingin segera bangkit, meski akhirnya tak jadi kita lakukan, dan lain-lain.

Di samping itu bagaimana soal keinginan atau hasrat akan kebebasan dan keterlepasan itu bisa dijelaskan? Prosesnya demikian; muncul keinginan untuk terbebas dari fenomena proses jasmani dan batin yang muncul dan tenggelam. Keinginan ini memunculkan daya upaya yang sungguh-sungguh.

Daya upaya yang sungguh-sungguh ini menumbuhkan konsentrasi yang semakin kuat.

Semakin tajam konsentrasi rasa sakit yang kita alami dan catat terasa semakin kuat. Tapi sama sekali tak muncul perasaan enggan untuk mencatat setiap sensasi yang muncul. Karena sadar bila berhenti mengamati proses ini kita tak bisa membebaskan diri atau keluar dari proses ini. Kesadaran ini memunculkan *nana* tersendiri (merupakan *nana* ke sepuluh dalam *vipassana*).

V.4. MENUJU BATAS WILAYAH PARA ARIYA

Akhirnya proses ketidaksabaran menghadapi rasa sakit bisa kita lewati juga. Semua rasa sakit itu telah “pergi”. Ketidaknyamanan jasmani kita sudah lewat. Karenanya muncul perasaan damai dan bahagia. Konsentrasi menjadi lebih stabil dan semakin tajam.

Tak lama muncul perasaan tenang. Tapi, kemunculan perasaan tenang, nyaman dan bahagia ini tak akan berlangsung lama. Karena tahu dari pengalaman sebelumnya setiap objek yang kita amati merupakan subjek dari ketidakkekalan.

Pikiran benar-benar terkonsentrasi penuh. Meski kita berniat mengalihkan perhatian ke objek-objek yang kita sukai pikiran tak mau pergi ke arah itu. Ini artinya pikiran sudah menjadi sangat elastis.

Karena konsentrasi kita sedemikian baik, *nana*, pengetahuan batin muncul begitu terang, tajam dan “menembus”. Kita mampu melihat kemunculan dan kelenyapan objek apapun. Tak ada satupun objek yang kemunculan dan kelenyapannya tak teramati oleh kesadaran kita. Pengamatan kita menjadi stabil. Kita merasa nyaman dan tenang. Tapi perasaan yang muncul tak bahagia juga tidak tidak bahagia melihat keadaan ini.

Umumnya kita masuk di proses ini antara lima sampai sepuluh hari. Bahkan ada yogi yang berada di proses ini sampai satu bulan. Saya (penceramah, DVP) merasa sangat alamiah sifatnya bagi sementara yogi “memilih” berada pada tahap yang baik ini cukup lama sebelum mereka meraih *magga* dan *phala* (jalan dan buah).

Dalam wawancara beberapa yogi berkata demikian, “Tidak ada yang baru ... benar-benar tidak ada yang baru. Hanya muncul dan lenyap. Begitu terus. Tapi konsentrasi kami sangat baik”.

Latihan fakta ini. Bahkan ketika kita mencapai kearahatan, seorang arahat benar-benar tak melihat sesuatu yang baru. Arahahat melihat seperti yang kita lihat. Arahahat melihat fenomena muncul dan lenyap proses jasmani dan batin. Bukankah tak ada sesuatu yang baru disini?

Pengalaman batin di atas dinamakan *sankharaupekkha nana*, pengetahuan atas keseimbangan segala sesuatu. Ini adalah *nana* kesebelasan dalam *vipassana*. Bisa dikatakan ini adalah *nana* yang sangat baik dalam meditasi *vipassana*.

Pada tahap ini kita memiliki kekuatan konsentrasi dan kesadaran yang sangat baik untuk mengamati objek. Karena besarnya kedua kekuatan ini kita hanya sebentar di tahap ini. Sebentar di sini relatif karena waktu yang umum digunakan seorang yogi berada di tahap ini adalah antara satu sampai dua bulan.

Kita mampu melihat muncul dan lenyapnya fenomena jasmani dan batin dengan sangat cepat. Sedemikian cepatnya objek-objek ini muncul dan lenyap sehingga mendatangkan rasa pusing. Rasa pusing adalah indikasi bahwa kita akan segera meninggalkan tahap ini.

Setelah mencapai “hasil”, ketika mengulas kembali pengalaman latihan-latihan sebelumnya kita menyadari banyak hal, “Oh ini begini, itu begitu, dan lain-lain”.

Tahap diatas dinamakan *anuloma nana*. *Anuloma nana* adalah kemampuan batin beradaptasi dengan pengetahuan-pengetahuan sebelumnya. Mengapa dikatakan adaptasi karena pada tahap ini muncul pengertian yang lebih tajam atas pengetahuan-pengetahuan batin yang muncul pada latihan-latihan terdahulu.

Setelah proses ini dilewati kita sampai pada suatu batas antara wilayah umat awam dan wilayah yang sangat berharga, suatu wilayah dimana hanya para praktisi tingkat tinggi (para ariya) sajalah yang “menghuninya”. Terdapat pembatas di antara kedua wilayah itu. Kemampuan batin memahami batas ini dinamakan *gotrabhu nana* atau matangnya pengetahuan.

Bila kita berada di batas ini secara pasti hanya ada satu arah; melangkah ke depan. Sekarang kita benar-benar berada di batas ini. Segera setelah kita melaksanakan suatu tekad, suatu ketetapan hati maka kita melangkah ke wilayah lain yakni wilayah para *ariya* (wilayah para orang suci).

Tapi sebelum itu para yogi harus benar-benar mengalami empat *nana* terakhir. Keempatnya dimulai dari melihat muncul dan lenyapnya segala fenomena sampai ke *gotrabhu nana*. Keempat *nana* itu dikelompokkan ke dalam *patipada nana dassana visudhi* artinya pengetahuan atas pemurnian dan penglihatan batin. Keempat inilah jalan pengetahuan itu.

Pemurnian sendiri terdiri dari tujuh jenis. Kita harus mengalami pemurnian itu satu persatu sampai mencapai hasil. Pemurnian pertama adalah pemurnian atas *sila* (etika moral). Kedua pemurnian akan pikiran dan bentuk-bentuk pikiran. Ketiga, pemurnian akan cara pandang (visi ke depan). Keempat, pemurnian atas keragu-raguan. Kelima, pemurnian terhadap suatu pengetahuan atas apa yang disebut “jalan” dan yang “bukan jalan”. Keenam, pemurnian terhadap teori dan praktek serta visi ke depan. Ketujuh, *magga nana*, pemurnian atas visi dan pengetahuan-pengetahuan batin sebelumnya.

Yang perlu dimengerti setiap kemampuan menyadari dan mencatat proses apapun yang muncul dalam latihan semakin dekat kita dengan “hasil”.

Selamat berlatih.

BAB VI PATICCA SAMUPADDA

Tujuan meditasi adalah untuk mencapai konsentrasi pikiran yang lebih tinggi. Kita menyebutnya dengan istilah konsentrasi *jhana*. Kadang kita menyebutnya dengan konsentrasi *appana* atau *samadhi appana*.

Konsentrasi *jhana* diterjemahkan sebagai konsentrasi yang menetap. Sementara *samadhi appana* diterjemahkan sebagai konsentrasi penyerapan. Keduanya memiliki arti yang sama.

Saat pikiran berada pada kondisi konsentrasi yang terpusat pada satu obyek meditasi, dan menggenggam kuat obyek tersebut, hal ini dinamakan konsentrasi yang terpusat. Juga secara penuh konsentrasi menyerap obyek meditasi. Karenanya inipun disebut konsentrasi penyerapan, *samadhi appana*.

Beberapa pemeditasi *samatha* bertujuan memiliki atau memperoleh kekuatan supra natural, melalui konsentrasi terpusat. Seperti para pertapa di jaman dahulu yang masuk ke hutan-hutan dan berlatih meditasi *samatha* untuk memperoleh kekuatan supra natural.

Walaupun pemeditasi *samatha* memiliki kekuatan supra natural, mereka tidak mampu menyadari tiga corak dari proses batin dan jasmani, yakni *anicca*, *dukkha* dan *anatta*. Sebab tujuan mereka adalah memiliki konsentrasi yang kuat, bukannya, menyadari setiap proses-proses yang berlangsung pada batin dan jasmani.

Ada juga alasan lain mengapa pemeditasi *samatha* tidak dapat menyadari *nama* (batin) dan *rupa* (jasmani). Jika pikiran terkonsentrasi sangat kuat terhadap obyek, maka kita tidak dapat menyadari proses-proses yang terjadi pada batin dan jasmani. Karena konsentrasi itu terlalu kuat, sehingga menghalangi untuk menyadari proses-proses yang terjadi pada batin dan jasmani.

Tujuan mempraktekkan meditasi *vipassana* adalah untuk mencapai *nibbana*. Menghancurkan kekotoran-kekotoran batin serta menimbulkan pengertian benar atas proses yang terjadi pada batin dan jasmani.

Maka, para pemeditasi *vipassana* harus memiliki tingkat konsentrasi tertentu namun tidak terlalu kuat. Tingkat konsentrasi *khanika samadhi* adalah suatu tingkatan konsentrasi dimana kita akan membangun pengetahuan pandangan terang melalui pengamatan pada proses-proses batin dan jasmani.

Pengetahuan pandangan terang ini akan menghancurkan *kilesa* (kekotoran batin). Bagi para pemeditasi *vipassana*, jika belum mencapai *magga* dan *phala*, masih dapat menghancurkan sebagian *kilesa* walaupun tidak secara tuntas.

Ada tiga jenis penghancuran *kilesa*. Kita menyebutnya tiga jenis *pahana*. Disini *pahana* berarti penghancuran. Sebenarnya penghancuran ini terdiri dari lima jenis. Tetapi untuk memudahkan dijelaskan tiga jenis penghancuran saja.

Pertama, *tadanga pahana*, penghancuran sebagian. Kedua, *vikkhambana pahana*, penghancuran sementara. Terakhir, *samucheda pahana*, penghancuran *kilesa* secara total.

Penghancuran *kilesa* sebagian dilakukan oleh *vipassana nana* atau pengetahuan pandangan terang. Penghancuran sementara dilakukan oleh konsentrasi yang dalam (*samadhi*). Penghancuran *kilesa* secara total dilakukan oleh jalan pengetahuan (*phala*) pencerahan (= kebijaksanaan, penerjemah).

Saat mempraktekkan meditasi *vipassana* dan kesadaran menjadi stabil terus-menerus, pikiran secara bertahap makin terkonsentrasi. Bila kesadaran itu dapat berlangsung terus-menerus, maka konsentrasi yang dicapai semakin dalam. Hal ini membuat semakin jelas pengetahuan pandangan terang yang diperoleh.

Dengan konsentrasi yang lebih dalam, pengetahuan pandangan terang kita menjadi semakin menembus dan tajam. Kemudian kesadaran tersebut dapat digunakan untuk menyadari proses-proses pada batin dan jasmani.

Misalnya kita mendengar sebuah lagu yang sangat indah dan menyukainya. Apa yang kemudian terjadi ? Kita merasa senang, “Ah, sangat indah. Saya menyukainya.”

Timbulnya perasaan senang itu bergantung pada telinga dan lagu yang merdu. Maka muncul perasaan senang terhadap lagu tersebut. Jika hal itu tidak dapat disadari dan dicatat sebagai “mendengar ... mendengar ...”, kita akan semakin menikmati lagu tersebut. Sehingga bertambah kuat kemelekatan untuk terus mendengarkan itu.

Ketika perasaan senang itu semakin kuat, akan timbul keinginan untuk terus mendengarkan lagu itu. Kadang, malah ingin bertemu dengan penyanyinya.

Sementara mendengarkan lagu yang merdu itu kita lengah untuk menyadari dan mencatatnya dalam batin sebagai “mendengar ... mendengar ...”. Bahkan semakin menikmatinya. Lalu keinginan untuk bertemu dengan penyanyinya atau mendengarkan lagu itu terus-menerus muncul, tergantung pada perasaan senang atas lagu tersebut. Mengapa ? Sebab kita lengah untuk mengamati dan menyadarinya. Dengan semakin kuatnya keinginan untuk bertemu penyanyinya atau mendengarkan lagu itu, maka kita akan melakukan sesuatu untuk bertemu dengan penyanyi lagu itu. Mungkin kita akan pergi menemuinya.

Perbuatan tersebut bisa baik dan juga bisa buruk. Saat bertemu dengan sang penyanyi, kita akan membicarakan sesuatu. Pembicaraan itu bisa baik atau tidak baik. Ini disebut tindakan melalui kata-kata, *vaci kamma* (*Pali*).

Tindakan ini timbul dan tergantung pada semakin kuatnya keinginan yang muncul dengan datangnya keinginan untuk bertemu dengan sang penyanyi atau mendengarkan lagu tersebut.

Dari contoh di atas nampak jelas mengapa kita selalu membangun rantai kekotoran batin secara berkelanjutan. Sebab kita tidak mencatat dan menyadari hal itu sebagai apa adanya. Munculnya perasaan senang terhadap lagu tersebut tergantung pada telinga atau lagu itu. Dalam bahasa Pali ini disebut *salayatana paccaya phasso*, *phassa paccaya vedana*, yakni ketergantungan pada asal mula. *Phassa paccaya vedana*, karena kita memiliki telinga. Telinga melakukan kontak dengan lagu. Kontak ini disebut *phassa*. Hal ini terkondisi karena adanya telinga dan lagu. Adanya kontak menimbulkan perasaan senang atau tidak senang. Itulah *vedana* (perasaan). *Phassa paccaya vedana*, perasaan itu terkondisi melalui kontak.

Karena perasaan senang kita berhasrat untuk bertemu penyanyi atau mendengarkan lagu itu berulang-ulang. Hasrat tersebut disebabkan oleh perasaan senang. Dalam bahasa Pali disebut *vedana paccaya tanha*. Artinya hasrat itu dikondisikan oleh perasaan senang.

Saat keinginan itu lengah untuk dicatat atau disadari, maka keinginan tersebut bertambah kuat. Keinginan yang bertambah kuat itu disebut *kelobaan* dan *upadana*. Kita menggenggam hal itu. Tanpa pernah kita coba melepaskannya. Menggenggamnya dengan sangat kuat. *Kelobaan* ini dibangkitkan oleh nafsu keinginan. Dalam bahasa Pali disebut *tanha paccaya upadana*.

Karenanya, salah satu kondisi mental yang cocok, yang timbul bersamaan dengan kesadaran mendenar adalah perasaan. Ini sangat jelas, lebih kuat dari kondisi mental lainnya. Segera setelah mendengar lagu, kita harus mencatatnya sebagai “mendengar ... mendengar ...”. Penuh perhatian, segenap tenaga dan sesegera mungkin. Sehingga kesadaran menjadi semakin kuat, menguasai kesadaran mendengar. Akibatnya kesadaran tidak dapat lagi mendengar lagu dengan jelas. Hal ini akan membuat tidak munculnya penilaian, baik atau buruk.

“Mendengar ... mendengar...” kita catat. Maka pendengaran tidak dapat lagi mengetahui obyek dengan baik, karena tidak mampu menilai apakah lagu itu baik atau buruk, menyenangkan dan tidak menyenangkan. Walau demikian tetap ada kontak, namun perasaan senang dan tidak senang tidak muncul. Karena kesadaran tidak memiliki kesempatan untuk menilai obyek itu baik atau buruk, menyenangkan atau tidak menyenangkan. Sehingga tidak timbul perasaan senang atau tidak senang. Perasaan disingkirkan oleh kesadaran.

Dikarenakan menyadari apa yang kita dengar, maka tidak akan timbul perasaan menyenangkan atau tidak menyenangkan. Dengan cara ini perasaan disingkirkan atau dilemahkan oleh kesadaran yang berkesinambungan. Tidak lagi muncul perasaan senang. Sehingga tidak timbul keinginan untuk mendengarkan lagu atau bertemu dengan penyanyinya.

Karena tidak adanya nafsu-nafsu keinginan, maka *kelobaan* tidak muncul. Dengan lenyapnya *kelobaan* terhadap sebuah obyek, kita tidak memerlukan tindakan apapun untuk meraihnya. Dengan tidak adanya tindakan, tidak akan ada kelahiran kembali (dalam hal ini berhubungan dengan kesadaran mendengar). Kelahiran kembali berhenti di sini.

Dengan cara ini semua penderitaan dihentikan. Tak ada lagi penderitaan. Mengapa ? Karena kita menyadari obyek-obyek tersebut, menjadi waspada akan apa yang didengar dan dicatat dalam batin sebagai “mendengar ... mendengar ...”.

Kontak terjadi karena adanya telinga dan lagu. Namun kita menyadari dan mencatatnya dalam batin. Dengan kesadaran ini pikiran tidak dapat menilai sebuah lagu atau obyek sebagai sesuatu yang baik atau buruk, menyenangkan atau tidak menyenangkan. Sehingga tidak lagi ada perasaan senang dan tidak senang. Dengan tidak adanya perasaan senang dan tidak senang, tidak ada keinginan untuk bertemu dengan penyanyi atau mendengarkan lagu. Ini disebut *vedana nirodha tanha nirodha*.

Karena tidak adanya perasaan atau sensasi-sensasi, keinginan tidak muncul. Ini membuat *kelobaan* berakhir. Hal demikian disebut *tanha nirodha upadana nirodha*.

Dengan berakhirnya *kelobaan*, berakhir pula keinginan. Ini disebut *upadana nirodha bhava nirodha*.

Karena tidak adanya tindakan, baik atau buruk, tidak ada lagi kelahiran kembali. Ini disebut *bhava nirodha jati nirodha*.

Pada keadaan ini proses-proses batin dan jasmani dihentikan. Proses-proses itu tidak akan berlangsung lebih lama lagi. Penderitaan dihentikan. Kita mencapai suatu keadaan tanpa penderitaan. Mengapa ? Ini disebabkan kita selalu menyadari apa yang kita dengar dan mencatatnya dalam batin. Karenanya kita menjadi waspada terhadap kesadaran mendengar.

Apabila kita dapat melihat munculnya kesadaran mendengar saat mendengar sesuatu, maka kesadaran atau pikiran tidak dapat memberikan suatu penilaian terhadap obyek sebagai sesuatu yang baik atau buruk, menyenangkan atau tidak menyenangkan.

Ini disebut “menutup semua jendela”. Jendela macam apa yang ditutup? Jendela telinga ditutup dengan kesadaran sehingga musuh tidak dapat masuk ke dalamnya.

Siapa yang menjadi musuh ? *Tanha* (*vedana* atau perasaan adalah pelopornya). Maka saat kita mendengar sebuah lagu dan kesadaran menjadi konstan secara berkesinambungan, tidak ada kekotoran yang masuk ke diri kita. Telinga di tutup. Dengan demikian kesadaran mencegah kekotoran batin yang datang dari pikiran lewat jendela telinga.

Hal yang sama terjadi pada kelima indra lainnya. Saat melihat sesuatu, sadari dan catat sebagai “melihat ... melihat ...”. Jendela mata dapat ditutup. Ketika mencium sesuatu, sadari dan catat sebagai “mencium ... mencium ...”. Jendela penciuman ditutup. Bila makan sesuatu, kita harus mencatat semua tindakan makan sebagai “mengambil membuka mulut ... memasukkan makanan ke dalam mulut ... mengunyah ... merasakan ... dan lain lain”.

Sewaktu kita mengamati setiap proses-proses batin atau jasmani, maka tidak akan ada lagi kenikmatan terhadap segala sesuatu yang dimakan. Karena kesadaran secara penuh mencegah kekotoran batin dari jendela lidah.

Katakanlah saat kita merasakan sesuatu yang manis sambil menikmati makanan, maka harus disadari dan dicatat dalam batin sebagai “mengunyah ... mengunyah ...” atau “manis ... manis ...” Kemudian ketika kesadaran semakin bertambah tajam, kita tidak akan mengetahui rasa manis itu lagi. Karena yang disadari saat itu adalah kesadaran mengunyah atau sesuatu yang berhubungan dengan menggerakkan dua rahang. Maka, kita tidak perlu mengidentifikasi rasa itu. Tidak perlu mengidentifikasi gerakan dua rahang sebagai diri. Ada dua rahang yang bergerak secara konstan dan juga ada sesuatu diantara dua rahang tersebut. Hanya itu saja. Selanjutnya kita tidak akan sedikitpun menikmati rasa manis tersebut.

Karena tidak dapat menikmati rasa manis, maka tidak ada nafsu keinginan untuk menikmatinya. Bila mampu melakukan pencatatan secara jelas dan terperinci, secara bertahap kita ingin memuntahkannya. Mengapa ? Karena kita menjadi enggan terhadap makanan tersebut. Apakah itu sesuatu yang baik ? Jawabannya bukan. Sebab, keenganan juga salah satu dari kekotoran batin, yaitu *dosa*.

Kita harus memiliki perasaan yang netral. Tanpa perasaan menyenangkan atau tidak menyenangkan. Jika kita merasa senang akan timbul nafsu keinginan. Jika merasa tidak senang, timbul keenganan. Maka, perasaan kita haruslah netral.

Untuk membuat perasaan menjadi netral, kita harus menyadarinya. Dengan demikian kita tidak akan mengetahui makanan itu baik atau tidak baik, disukai atau tidak disukai. Inilah yang disebut dengan menutup jendela lidah.

Semua hal di atas disebut *indrya samvara*. *Indrya* berarti enam panca indera. *Samvara* berarti menutup. Kita menutup telinga dengan kesadaran. Maka, tidak akan ada lagi kekotoran batin yang masuk ke dalam pikiran melalui telinga karena kita telah menutupnya. Inilah yang dimaksudkan dengan menutup enam panca indera.

Oleh sebab itu apapun yang kita dengar haruslah dicatat sebagai “mendengar ... mendengar ...”. Apapun yang dilihat, disadari dan dicatat sebagai “melihat ... melihat ...”. Apapun yang dicium, disadari dan dicatat sebagai “mencium ... mencium ...”. Apapun yang dirasakan hendaknya disadari dan dicatat sebagai “merasa ... merasa ...” atau “mengunyah ... mengunyah ...”. Dan seterusnya. Apapun yang kita sentuh, sadari dan catat sebagai “menyentuh ... menyentuh ...”. Bila menyentuh sesuatu yang keras, sadari dan catat sebagai “keras ... keras ...”. Juga saat kita menyentuh sesuatu yang lunak, sadari dan catat sebagai “lunak ... lunak ...”. Sehingga tidak ada lagi kekotoran batin sama sekali. Sebab, kita menyadari hal ini sebagai kesadaran menyentuh.

Dengan konsentrasi yang lebih terpusat dan kebijaksanaan yang lebih terang, kita akan dapat menyadari timbul dan lenyapnya kesadaran mendengar. Kemudian kita menyadari ketidakkekalan dari kesadaran mendengar, *anicca*. Sehingga tidak ada lagi nafsu keinginan atau keenganan. Tidak ada kekotoran batin sama sekali. Inilah tujuan dari meditasi *vipassana*. Inilah maksud pencapaian dan menghentikan penderitaan melalui kesadaran atas proses-proses batin dan jasmani sebagaimana adanya.

Pemeditasi *samatha* tidak dapat menyadari proses-proses yang terjadi pada batin dan jasmani, sebab tujuan mereka adalah mencapai tingkat-tingkat konsentrasi yang lebih tinggi.

Akhirnya, kembali lagi, ada tiga jenis penghancuran atau penyingkiran. Bila telinga mendengar lagu yang merdu dan kita menyadari serta mencatatnya sebagai “mendengar ... mendengar”, maka kita akan mengetahui adanya pendengaran dan obyek serta pikiran yang mencatat hal itu dengan konsentrasi yang terpusat.

Apabila kita tidak mencatat hal tersebut, maka akan timbul nafsu keinginan untuk mendengarkan lagu atau bertemu dengan penyanyinya. Munculnya nafsu keinginan ini tergantung pada perasaan atau

sensasi. Namun jika kita mampu menyadari dan mencatat dalam batin apa yang kita dengar, mengetahui hal itu sebagai mendengar sebuah lagu dan pikiran menyadari hal itu. Ini yang dimaksud dengan *vipassana nana* (=pengetahuan pandangan terang), dimana diperoleh pengertian benar atas kesadaran mendengar, adanya sebuah lagu atau suara dan pikiran yang tengah menyadari hal tersebut. Dengan pengertian yang benar ini akan dapat menghapus semua kekotoran batin yang mungkin timbul. Namun, ada kekotoran batin lainnya. Sebagai contoh, bila kita melihat sesuatu ada nafsu keinginan untuk melihat. Bila kita merasakan sesuatu akan timbul keinginan untuk mencicipi. Nafsu-nafsu keinginan ini, yaitu *tanha*, *lobha*, masih tetap ada. Sebab apa yang kita hancurkan adalah nafsu keinginan, *tanha* yang akan timbul bila kita gagal menyadari pendengaran tersebut. Maka, beberapa bagian dari nafsu keinginan telah dihancurkan oleh pengertian yang benar saat kita menyadari pendengaran. Inilah yang dimaksud dengan penghancuran sebagian *kilesa* oleh *vipassana nana*, pengetahuan pandangan terang. Semoga kita semua dapat menutup keenam pintu panca indera kita dengan kesadaran seutuhnya dan mencapai keberhasilan.

Penerjemah,
Surabaya, akhir Oktober 2002